В ЧЕМ ЖЕНЩИНЫ ЛУЧШЕ МУЖЧИН? СМ. СТР. 54

ИЮЛЬ
2011

Men's Health

СЕКС

13 ЛЕТ НА ЦЫПОЧКАХ

ОТБОРНЫЕ СОВЕТЫ ЗА ВСЮ ИСТОРИЮ *MH*

В КИЕВЕ ДЯДЬКИ

КАК КАЧАЕТСЯ УКРАИНА

МОНОЛОГ СЧАСТЛИВОГО ТОРМОЗА

ЗАЧЕМ ЖИТЬ МЕДЛЕННО

ДОН КИШОК

ЧТО НУЖНО СЪЕСТЬ В ИСПАНИИ

+ ТРЕНИРОВКА ВИНА ДИЗЕЛЯ

ЭТО ГРАБЕЖ!

9

СПОСОБОВ ПОТЕРЯТЬ ВСЕ

ЗДОРОВЫЙ МУЖЧИНА
Рафаэль Надаль
Теннисист

MHealth.ru

11007
4 606895 000062

CHANEL

www.chanel.ru НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

DOLCE & GABBANA
light blue

DOLCE & GABBANA
light blue
POUR HOMME
EAU DE TOILETTE
DOLCE & GABBANA
light blue
EAU DE TOILETTE

HYUNDAI | NEW THINKING. NEW POSSIBILITIES.*

Юрий Урюков, тест-редактор газеты «Клаксон»:

Hyundai EQUUS полностью соответствует стандартам представителя премиум-класса. В нем есть множество необходимых опций на самый требовательный вкус, он высокотехнологичен и безопасен. Особенно стоит отметить его оригинальный внешний дизайн, эргономичность и качество отделки салона. EQUUS хорошо подходит для деловых встреч.

Владимир Безукладников, председатель ежегодной национальной премии «Автомобиль года в России»:

Новый представительский седан Hyundai EQUUS – неотъемлемый атрибут успешного человека. Передовые технологии, элегантный дизайн, роскошная отделка салона, непревзойденный уровень комфорта, – всё это гармонично сочетается в EQUUS, который способен завоевать сердца самых утонченных ценителей прекрасного.

Николай Гоголь, президент конноспортивного клуба «Отрада»:

Езжу на Equus как пассажир — на заднем сидении. Очень нравится. Готов авторитетно заявить, что по сравнению со многими одноклассниками, Equus выигрывает по степени комфорта — подвеска просто замечательная. Кроме того, это бесшумный, но при этом весьма динамичный автомобиль. Впечатляет уровень оснащения. В единственной комплектации есть буквально все: от встроенного электромассажера до музыкальной системы высочайшего уровня.

Тест-драйв Hyundai Equus можно пройти в Галерее Hyundai по адресу: Москва, ул. Тверская д. 4, а также в дилерском центре РТР-АВТО по адресу: Новорижское шоссе 5-км от МКАД

*Новое мышление, новые возможности. **Экус. ***Официальный дистрибьютор Hyundai Motor Co. — компания ООО «Хендэ Мотор СНГ» — предоставляет гарантию производителя до 5 лет или 120 000 км пробега (в зависимости от того, что наступит раньше) на механизмы двигателя и детали коробки передач за исключением навесного оборудования, учитывая ограничения, изложенные в сервисной книжке. Данная гарантия распространяется исключительно на импортные автомобили, ввезенные на территорию РФ компанией ООО «Хендэ Мотор СНГ» после 1-го апреля 2009 г. Датой начала гарантии является дата передачи автомобиля официальным дилером первому покупателю.

5 ЛЕТ ГАРАНТИИ 120 000 км***

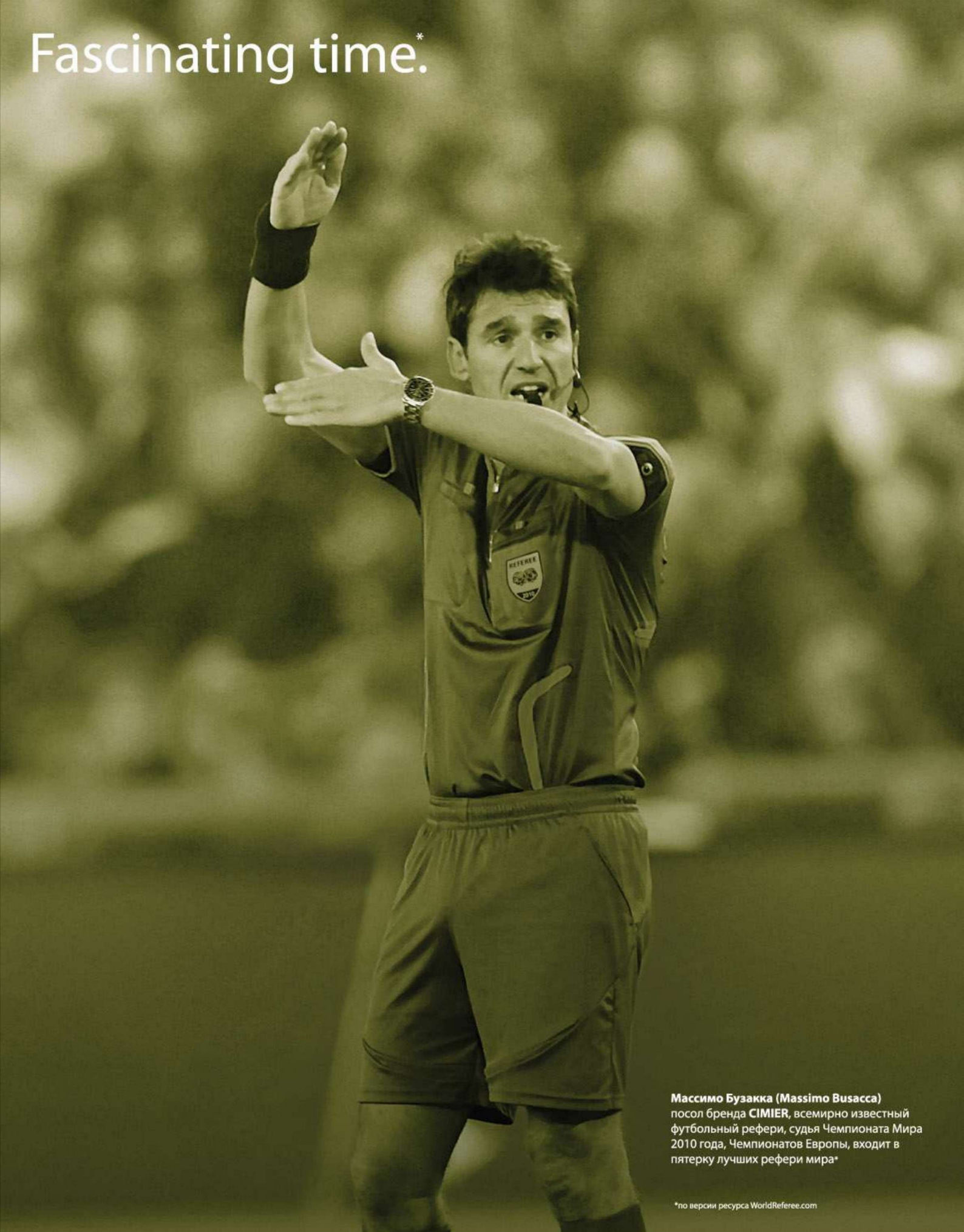
ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ РОСКОШЬ

РЕКЛАМА. Товар сертифицирован.

EQUUS**

www.hyundai.ru

Fascinating time.*



Массимо Бузакка (Massimo Busacca)
посол бренда **CIMIER**, всемирно известный футбольный рефери, судья Чемпионата Мира 2010 года, Чемпионатов Европы, входит в пятерку лучших рефери мира*

*по версии ресурса WorldReferee.com

CIMIER

SWISS WATCHES

Seven Seas Blue Marlin
Ref.: 6198-SS022

За видимой простотой новой спортивной модели **CIMIER** скрыты изысканные детали, которые оценят истинные любители швейцарских часов. Механизм с автоматическим подзаводом 2824-2 élaboré украшен синими винтами и и декоративными элементами, которые можно увидеть сквозь прозрачную заднюю крышку часов. Задняя крышка из сапфирового стекла имеет винтовое крепление к корпусу и декорирована гравировкой в виде голубого марлина. Часы оснащены индикацией даты и индикацией второго часового пояса при помощи вращающегося в двух направления безеля.

Стоимость - 69 850 руб.*

реклама

САЛОНЫ 3-15 ЧАСОВ www.3-15.ru т. (495)789-73-22

КОНСУЛ ШВЕЙЦАРСКИЕ ЧАСЫ ЮВЕЛИРНЫЕ УКРАШЕНИЯ www.consul.ru

Москва: салон «МОСАЛТ», ун-г «Москва», Ленинский пр-т, д. 54; салон «МОСАЛТ», ун-г «Первомайский», ул. 9-я Парковая, д. 62; ТЦ «Московский», 2 этаж, отдел «Ваши часы»; **Санкт-Петербург:** «Часовой салон МИГ», Загородный проспект, д. 30; **Архангельск:** салон «Часы», Троицкий пр., д. 3; **Ижевск:** м-н «Часовой центр», ул. Пушкинская, д. 138; **Коломна:** салон «Швейцарские часы», ул. Октябрьской Революции, д. 210; **Новосибирск:** ЦУМ, пр-т Димитрова, д. 5; **Псков:** салон «Колумб», гипермаркет «Империал», ул. Коммунальная, д. 41; **Саратов:** «Точное время», ул. Советская, д. 64/70; **Сургут:** ТЦ «Сибирь», ул. Энгельса, д. 11; **Тюмень:** м-н «Техномир», ул. Республики, д. 46; м-н «Техномир-2», ул. Республики, д. 149; **Ярославль:** магазин «Хронос», ул. Депутатская, д. 11

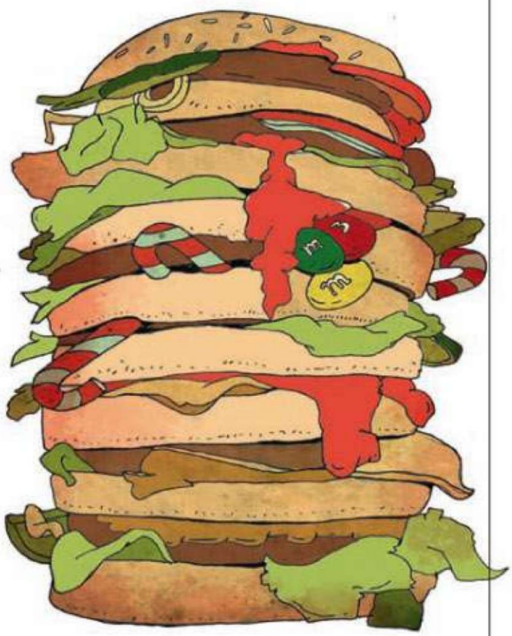
* Восхитительное время

www.cimier.com

*рекомендуемая розничная цена

СОДЕРЖАНИЕ | 07.2011

106
Мечу я, не чуя



НА ОБЛОЖКЕ

54 В ЧЕМ ЖЕНЩИНЫ ЛУЧШЕ МУЖЧИН?

СЕКС

98 13 ЛЕТ НА ЦЫПОЧКАХ
Отборные советы за всю историю МН

112 В КИЕВЕ ДЯДЬКИ
Как качается Украина

60 МОНОЛОГ СЧАСТЛИВОГО ТОРМОЗА
Зачем жить медленно

90 ДОН КИШОК
Что нужно есть в Испании

72 ЭТО ГРАБЕЖ!
9 способов потерять все

132 ТРЕНИРОВКА ВИНА ДИЗЕЛЯ

84 У КОГО ТЕННИС БОЛЬШЕ
Человек с обложки — Рафаэль Надаль

68
Переспящая красавица

ФОТО: POPSTAR/FOTOBANK

Точная настройка на любой дороге

Audi A6 с системой Audi Drive Select®

В городе или на трассе — на любом дорожном покрытии Вы сможете настроить динамические характеристики своего автомобиля искуснее любого виртуоза. Ведь кроме 4-х предустановленных режимов: Auto, Comfort, Dynamic и Efficiency*, в новом Audi A6 есть возможность настроить управляемость автомобиля, жесткость подвески, скорость переключения передач и даже чувствительность педали акселератора в режиме Individual** в соответствии с Вашими пожеланиями.

Реклама

www.audi.ru

Горячая линия Audi: +7 495 775 8888, 8 800 200 2333

* Автоматический, Комфортный, Динамичный и Экономичный

** Индивидуальный

Audi
Vorsprung durch Technik

JACQUES LEMANS

Color your Summer!*

Модели из новой коллекции Rome Sport
Ref. 1-1586, 1-1587, 1-1622, 1-1623

Два варианта диаметра корпуса (37 или 44 мм), два различных механизма и более двадцати цветовых вариаций, которые сделают ваше лето по-настоящему ярким!
Ремешок часов изготовлен из мягкого силикона.
Водонепроницаемость - 10ATM

реклама

*Раскрась свое лето!

САЛОНЫ 3-15 ЧАСОВ

www.3-15.ru т. +7(495)789-73-22

www.jacques-lemans.com www.jacques-lemans.ru

СОДЕРЖАНИЕ | 07.2011

112 Днепропресс

ЭКСТРА
Правила жизни здорового мужчины

СПОРТ
62 ВСЕМ БЫ ТАК ВЕСЛО
5 фактов об академической гребле

ПРОПИТАНИЕ
66 ЧТОБ НЕ СЛИПЛОСЬ
Зачем нам глютен?

СЕКС
68 ПЯТЬ С ПЛЮСОМ
Опровергаем 5 стереотипных сексуальных сценариев

ПРОФИЛАКТИКА
76 ЛЕТО СТРАШНОЕ
9 мифов о жарком времени года

КАРЬЕРА
78 НА САМОМ ДЕЛЕ Я БЭТМЕН
Как себя вести в кризисных ситуациях на работе

ТАКЖЕ В НОМЕРЕ

ОРГАНИЗМ
106 КАК Я ЖИВУ БЕЗ ВКУСА
Рассказ редактора MH, лишенного одного из человеческих чувств

Герой на полную ставку 78

ЭЛЕМЕНТАРНО
Склад бесценной информации

44 СЕКС НА РАВНЫХ
Как приструнить ее в постели

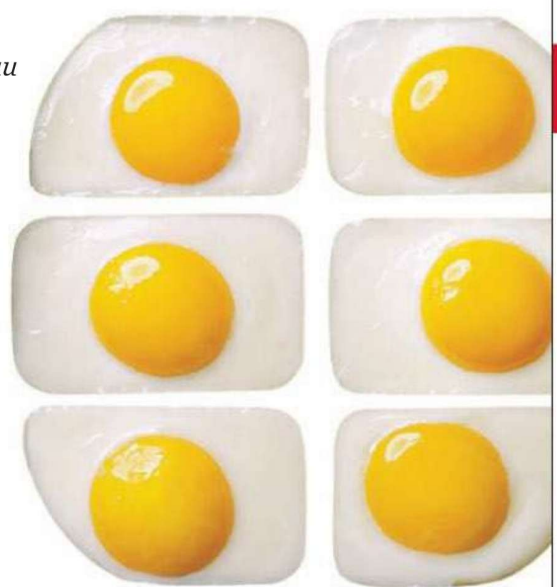
46 С УТРА МНЕ ЗО
Белковый завтрак, чтобы не жиреть

49 РЕЗКО ВВЕРХ
Учим прыгать выше головы

50 НА ЛИЦЕ НАПИСАНО
Тревожные детали в твоем зеркале

52 СОБАЧЬЯ РАБОТА
Искусство дрессировки начальника

И еще 7 энергичных заметок



46 Не в тебя корм

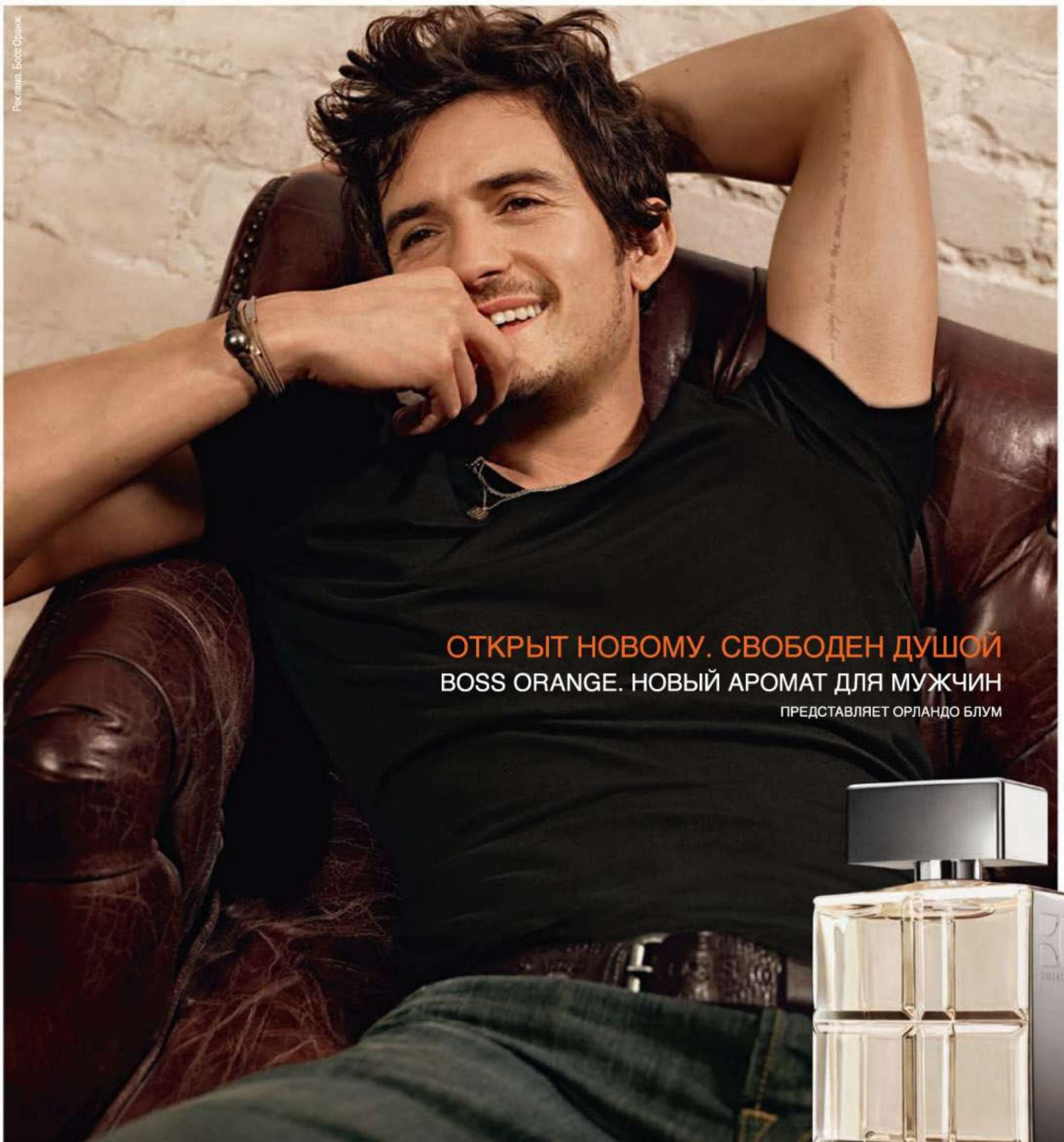
МН-ПРИКЛЮЧЕНИЕ

122 ЧЕЛОВЕК ЗА БОРДОМ
Рафтинг и ривербординг на Балканах

130 ХРОНИКА ТЕКУЩИХ СОБЫТИЙ

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

BOSS
HUGO BOSS



BOSS ORANGE

WWW.BOSS-FRAGRANCES.COM

СОДЕРЖАНИЕ | 07.2011

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

F.A.Q.

138 ШТАНГУ ПРОЧЬ
Чем заменить становую тягу

ЖЕЛЕЗО

РАЗБОРКА

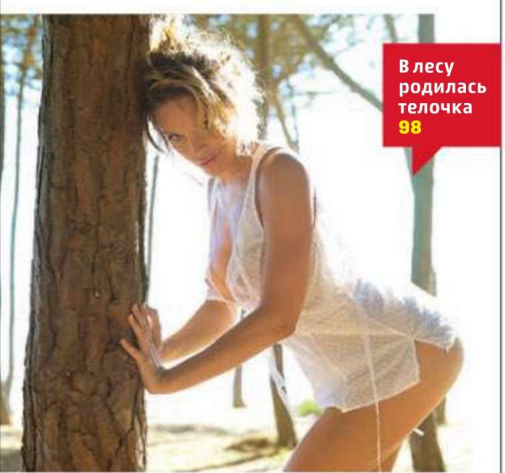
154 NISSAN LEAF
“Лучший мировой автомобиль 2011 года”

156 ДЕСЯТКА С ПРОБЕГОМ
Победители в номинации “Автомобиль года” за последние 10 лет

ТЕСТ-ДРАЙВ

160 ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ КОКТЕЙЛЬ
Lexus CT 200H

161 НОВОЕ ЖЕЛЕЗО



В лесу родилась телочка 98

GUIDE TO STYLE

140 ШОРТЫ
Писк сезона — короткие и однотонные

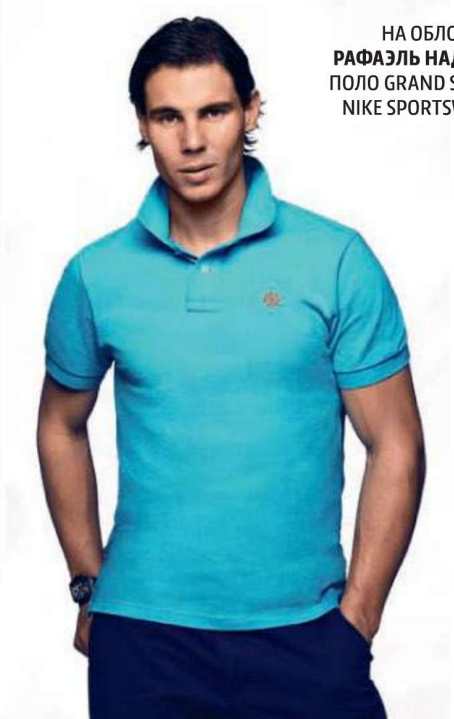
ГАРДЕРОБ

144 НОГИ В ТЕПЛЕ
Яркая пляжная одежда

ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА

152 ПРАВО НА ЗАЩИТУ
Солнцезащитные средства

90 Испанский для голодающих



НА ОБЛОЖКЕ:
РАФАЭЛЬ НАДАЛЬ
ПОЛО GRAND SLAM, NIKE SPORTSWEAR

В КАЖДОМ НОМЕРЕ

22 ФЕЙС-КОНТРОЛЬ
24 ПИСЬМО РЕДАКТОРА
28 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
32 МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ
34 ОБЪЕКТ ЖЕЛАНИЯ
36, 38 И 40 БЮЛЛЕТЕНЬ
58, 82 И 120 ИМПУЛЬС
159 ПОДПИСКА
162 НОВОСТИ
170 Х.З. (ХОЧУ ЗНАТЬ)

Реклама

swatch

журнал Men's Health

Кирилл Вишнепольский
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Арт-директор, зам. главного редактора
Владислав Рябинин
Редакторы
Александр Беляев, Артем Бетев, Арсений Виноградов, Иван Глушков, Антон Иванов
Продюсер, редактор раздела красоты
Ольга Сабельникова
Выпускающий редактор
Наталья Тимонькина
Фитнес-редактор
Дмитрий Смирнов

Медицинский редактор
Евгений Пашанов, д. м. н.
Директор отдела моды Лариса Лазарева
Координатор отдела моды
Юлия Трушля
Контрольный редактор Наталья Ерофеева
Дизайнеры Николай Егоров, Алексей Яковлев
Фоторедактор Роман Воропаев
Шеф-редактор сайта
Алексей Цыганов
Менеджер редакции Анна Акимова

Шеф-редактор Татьяна Боголюбова

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:
Радован Андрич, Александр Баранов, Михаил Вырцев, Евгений Дворецкий, Григорий Колядин, Михаил Королев, Дмитрий Лигай, Надежда Лукинова, Софья Мироедова, Глеб Солнцев, Артем Штапенко, Татьяна Шкондина

Используемый шрифт MH Grotesque разработан Ильей Рудерманом специально для журнала Men's Health

Маргарита Тырина
ИЗДАТЕЛЬ

Директор по рекламе
Мария Каменская
Старший менеджер по рекламе
Оксана Мащенко
Старший менеджер по рекламе и спецпроектам
Константин Анников
Ассистент рекламного отдела
Анна Бобрус
Креативный директор
Андрей Медин
Менеджер проекта Men's Health Adventure
Юлия Васильева
Координатор по работе с рекламодателями
Софья Двоскина

Финансовый менеджер Ирина Стоякина
Директор по подписке и распространению
Антон Волков
Менеджеры по распространению в регионах
Сергей Казаков,
Владимир Дзюбка
Менеджеры по распространению в Москве
Татьяна Заболотская
Менеджер по альтернативному распространению
Петр Шамаев
Менеджер по подписке
Ирина Соловарова
Начальник отдела координации печати
Ольга Замуховская
Менеджер по печати
Ирина Широкова

Фотостудия IM
Максим Балакин, Александр Зеленцов, Алексей Трясков

Учредитель и издатель российского издания Men's Health — ООО "Юнайтед Пресс". Адрес: 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1

ПРЕДСЕДАТЕЛЬ НАБЛЮДАТЕЛЬНОГО СОВЕТА, ЧЛЕН СОВЕТА ДИРЕКТОРОВ
Дерк Сауер
ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР, ПРЕДСЕДАТЕЛЬ СОВЕТА ДИРЕКТОРОВ
Елена Мясникова
СОВЕТ ДИРЕКТОРОВ
Александр Гукасов, Михаил Дубик, Екатерина Кабакчи, Татьяна Шалыгина, Татьяна Шишкова

НАШИ РАСПРОСТРАНИТЕЛИ:
Москва: ООО "Трейдинг-Пресс", т.: 748-52-32; ОАО "Агентство "Роспечать", т.: 921-25-50; ЗАО "Экспресс Медиа", т.: 744-09-60; ООО "ПрессХаус", т.: 974-21-31; ООО "Ритейл Медиа Групп", т.: 259-75-89; ООО "ТК ПрессЭкспо", т.: 663-82-62; ООО "ГК Кардос", т.: 933-08-32; ООО "Формула Делового Мира", т.: 933-30-60; ЗАО "Наша Пресса", т.: 619-27-55; ООО "Сити ПрессЦентр", т.: 916-96-30; ЗАО "Центропечать", т.: 974-21-31; ООО "Компания "Родина-Пресс", т.: 242-89-05; ООО "Пресс Клуб Олимп", т.: 937-28-01; ЗАО "Ариа-Аиф", т.: (499) 763-24-05; ЗАО "Сейлс", т.: 660-33-98; ЗАО "МК-Сервис", т.: 781-54-19; ООО "МАП", т.: 974-21-31. ООО "Газетные автоматы", т.: 644-2090; ООО "Альянс Пресс" (499) 257-05-24; ООО "Селект-Медиа" 788-33-54; ООО "Пресс-Логистик", т.: 974-21-31; ООО "АПП" МК-подписка", т.: (499) 259-75-89. **Владивосток:** ООО "Владпресса", т.: (4232) 44-84-09. **Волгоград:** "Паблик Пресс-Волгоград", т.: (8442) 32-39-04. **Воронеж:** ЗАО "Сегодня-Пресс Воронеж", т.: (4732) 72-76-50. **Екатеринбург:** ООО ГК "Апрель-Логистик", т.: (342) 345-28-06. **Казань:** "Мир Прессы", т.: (843) 519-0862; ООО "Экспресс логистик", т.: (843) 541-38-82. **Калининград:** ООО "Печать", т.: (4012) 53-63-87; ООО "КП-Калининград-Газеты в розницу", т.: (4012) 70-67-05. **Краснодар:** "Пресс-Клуб", т.: (861) 262-5774; "Юг-Медиа-Пресс", т.: (861)210-1032. **Нижний Новгород:** ТД "Шанс-Пресс", т.: (8312) 278-03-39. **Новосибирск:** АРПИ "Сибирь", т.: (343) 345-28-01. **Пенза:** ИП "Верстунин", т.: (8412) 68-04-49. **Пермь:** "Кочанов", т.: (342) 260-7496; "Еремин", т.: (342) 294-35-75. **Пятигорск:** "Центропечать", т.: (8793) 38-06-30. **Ростов-на-Дону:** ООО "РДП "Мурена", т.: (8632) 96-98-94; ООО "Фирма "Пеликан", т.: (8632) 99-0519. **Самара:** ООО "САМАРА-ПРЕСС", т.: (846) 992-4843; "Роспечать СОАО", т.: (846) 334-4508. **Санкт-Петербург:** "Метропресс", т.: (812) 275-10-58; ЗАО "Нева-Пресс", т.: (812) 324-6740. **Саратов:** "Пресса Поволжья", т.: (8452) 50-5400. **Тюмень:** "ГК Норд Пресс", т.: (3452) 21-13-91. **Уфа:** "Аврора", т.: (3472) 73-61-48. **Хабаровск:** АП "Экспресс", т.: (4212) 72-89-44; ОАО "Союзпечать", т.: (4212) 56-38-17. **Чебоксары:** "Прессмарк" (8352) 34-4625. **Челябинск:** "Азбука", т.: (351) 268-99-10. **Болгария:** "Милена 154", т.: 388-1195. **Беларусь:** "Медиа Логистик", т.: 8-10-37517-297-92-69; ООО "Юнисервиспресс", т.: 8-10-37517-299-51-70. **Прибалтика:** ООО "ТК ПрессЭкспо", т.: 984-72-87.

Ваши идеи о том, каким должен быть автомобиль бизнес-класса, витали в воздухе. Теперь они воплощены в новом Volkswagen Passat седьмого поколения. Опережая ваше воображение, мы наделили этот автомобиль еще одним важным качеством: способностью предугадывать ваши желания.

Новый Passat чувствует, когда вы устали, и предотвращает опасность – благодаря системе распознавания усталости водителя. Он понимает, куда вы свернете, и освещает вам путь с помощью поворотных фар*, меняющих угол освещения в зависимости от поворота руля. Он видит, когда вам нужно помочь: система бесконтактного открывания багажника* срабатывает, даже когда у вас заняты руки. Новый Passat умеет парковаться сам, едва ли не лучше вас и там, где это вам необходимо. Ведь он оснащен парковочным автопилотом Park Assist. Ваш Passat знает, чего хотите вы, а вы знаете, на что он способен.

Новый Volkswagen Passat.
Ваше седьмое чувство.

sochi.ru 2014

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР

Дополнительная информация – **по телефону информационной линии Volkswagen 8-800-333-4441 и на сайте www.volkswagen.ru**

* Данная опция будет представлена позднее для продажи в России

журнал Men's Health®

RODALE INC.

MARYANN BEKKEDAHL
EXECUTIVE VICE PRESIDENT, GROUP PUBLISHER, RODALE MAGAZINES

BILL STUMP
VICE PRESIDENT, BRAND EDITOR; EDITOR, MENSHEALTH.COM

RODALE INTERNATIONAL

Senior Vice President, Rodale International
Michelle Meyercord
Editorial Director, Rodale International
John Ville
Deputy Editorial Director of Women's Health and Prevention International
Laura Ongaro
Associate Editorial Director of Runner's World International
Veronika Ruff
Associate Editor
Meghan Loftus
Vice President, Finance, International
Robert Novick
Business Development Director
Kevin LaBonge
International Marketing&Sales Director
Lucio Grimaldi
International Business Manager
Seana Williams
International Marketing Manager
Linda Stevens
Financial Assistant
Hannah Roshetko
International Coordinator
Nicole Facompre
Senior Production Manager
Darleen Malkames

© 2011 Rodale Inc.
Все права защищены. Публикуется по лицензии Rodale Inc. Воспроизведение любым образом на любом языке, полностью или частично без предварительного письменного разрешения запрещено.

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ИЗДАНИЯ MEN'S HEALTH

США David Zinczenko
АВСТРАЛИЯ Bruce Ritchie
БРАЗИЛИЯ Airton Seligman
ВЕЛИКОБРИТАНИЯ Morgan Rees
ГОЛЛАНДИЯ Jan Peter Jansen
ГЕРМАНИЯ Wolfgang Melcher
ГРЕЦИЯ Vasilis Vardakas
ИНДИЯ Aroon Purie
ИНДОНЕЗИЯ Nino Sujudi
ИТАЛИЯ Luigi Grella
ИСПАНИЯ Alberto Saborido
КАЗАХСТАН Андрей Жарков
КИТАЙ Mitchel Lin
КОРЕЯ Seung Kwan Paek
МАЛАЙЗИЯ Gareth Corsi
ПОЛЬША Krzysztof Komar
ПОРТУГАЛИЯ Pedro Lucas
РУМЫНИЯ Razvan Spiridon
СЕРБИЯ Ivan Radojcic
СИНГАПУР Raymond Goh
ТАИЛАНД Chatchawin Unhanun
ТУРЦИЯ Eren Erentay
УКРАИНА Дмитрий Прибытько
ФИЛИППИНЫ Agu Paiso
ФРАНЦИЯ Francois de Guillebon
ХОРВАТИЯ Kresimir Sego
ЮАР Jason Brown
ЛАТИНСКАЯ АМЕРИКА Andre Francisco Cuevas
АРГЕНТИНА
АРУБА
ВЕНЕСУЭЛА
ГВАТЕМАЛА
ГОНДУРАС
ДОМИНИКАНСКАЯ РЕСПУБЛИКА
КОЛУМБИЯ
КОСТА-РИКА
КЮРАСАО
САЛЬВАДОР
МЕКСИКА
НИКАРАГУА
ПАНАМА
ПЕРУ
ЧИЛИ
ЭКВАДОР

Sanoma Independent Media

Men's Health
Свидетельство ПИ №ФС77-22340 от 17 ноября 2005 г. выдано Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия.
Тираж: 300 000 экземпляров.
Июль 2011 (№153)
Главный редактор: Вишнепольский К.А.
Дата выхода в свет: 14.06.2011
Цена свободная.

Подписной индекс: 80542 по каталогу Роспечати, 27217 по каталогу "Пресса России", 99024 по каталогу "Почта России".
Мини-формат: 80765 по каталогу Роспечати, 29220 по каталогу "Пресса России", 75678 по каталогу "Почта России".
Запрещено к реализации на территории Казахстана.
Адрес редакции: 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1, **тел.:** 232 1750, **факс:** 232 1761
Адрес для писем в редакцию mh@imedia.ru
Коммерческие предложения, направленные по этому адресу, не рассматриваются.

Отдел рекламы:
Тел.: 232 1750, 232 3200, факс: 232 9277
Отдел распространения:
Тел.: 232 3200, факс: 232 1760
Отдел подписки:
Тел.: 232 9251, факс: 710 7632
Цветоделение ООО "СЛИИВ Б"
Отпечатано ООО "Первый полиграфический комбинат":
143405, Московская обл., Красногорский р-н, п/о Красногорск-5, Ильинское ш., 4-й км

Новый Ford Focus меняет представление о том, каким должен быть автомобиль. Он устанавливает новые стандарты в классе, предлагая инновационные технологии, доступные ранее лишь на автомобилях премиум-сегмента, и яркий кинетический дизайн, который никого не оставит равнодушным. Добавьте к этому эталонную управляемость Ford и громкое имя Focus, и Вы получите Ford Focus III – больше чем автомобиль.

Приглашаем на дни открытых дверей Ford Focus III к официальным дилерам Ford.

Ford

8-800-200-22-66

Feel the difference

www.newfocus.ru

ФЕЙС-КОНТРОЛЬ

ИНЬ И ЯН, ОГОНЬ И ВОДА, ШТЕПСЕЛЬ И РОЗЕТКА. МУЖЧИНЫ И ЖЕНЩИНЫ ТАКИЕ РАЗНЫЕ, ЧТО ИХ НЕЛЬЗЯ СРАВНИВАТЬ. НО МЫ СРАВНИЛИ, НАПЕЧАТАВ В ЭТОМ НОМЕРЕ МАТЕРИАЛ НА ТЕМУ "В ЧЕМ ЖЕНЩИНЫ ЛУЧШЕ МУЖЧИН". А У ГЕРОЕВ ЭТОГО НОМЕРА МЫ УЗНАЛИ, ЧТО МУЖЧИНЫ ДЕЛАЮТ ЛУЧШЕ, ЧЕМ ЖЕНЩИНЫ.

1

АНДРЕЙ КЕДРОВ

СПАСАТЕЛЬ МОСКОВСКОЙ СЛУЖБЫ СПАСЕНИЯ

Мужчины лучше женщин защищают и воюют. Я вообще считаю, что мужчина должен быть в постоянной готовности спасти человека независимо от состояния здоровья или возраста. Например, мне 54 года, а я 15-18 раз подтягиваюсь на турнике, 70-80 раз отжимаюсь на кулаках, делаю 200-250 полуприседаний.

2

ДМИТРИЙ КАРПЕНКО

ПРОФЕССОР МГУ ПИЩЕВЫХ ПРОИЗВОДСТВ

Дружить и готовить. У меня есть друг, который превосходно, по всем правилам французской кухни готовит омлеты. Его жена так не умеет. Еще один приятель — эксперт по испанской кухне. Правда, я сам если и готовлю, то без особых кулинарных изысков.

3

ВЛАДИМИР БЕЗУКЛАДНИКОВ

ПРЕДСЕДАТЕЛЬ ОРГКОМИТЕТА ПРЕМИИ "АВТОМОБИЛЬ ГОДА В РОССИИ-2011"

Ничего. Сейчас не существует такого вида деятельности, в котором мужчина был бы лучше женщины. Всегда найдутся примеры, опровергающие это правило, — в мире хватает женщин, которые отлично ездят задом на машине, воюют, торгуют на бирже. Кроме того, женщины гораздо лучше манипулируют людьми, чем мужчины, а в современном мире это существенное преимущество. Можно сказать, что сейчас мужчина выигрывает, только когда женщина поддается.

4

ВЛАДИСЛАВ РЯБИНИН

АРТ-ДИРЕКТОР MEN'S HEALTH

Мужчины рисуют лучше женщин. По крайней мере, дороже. Например, я знаю, что в сотне самых дорогих в мире художников-абстракционистов всего шесть женщин. Если вы мне не верите, посмотрите список картин любого крупного музея вроде мадридского Прадо. Я уверен, что картин женщин-художниц там будет не больше 10%.

5

ОКСАНА ПРИВАЛОВА

ВИЦЕ-ЧЕМПИОН ТУРНИРА "МИСС БИЛЬЯРД-2010", МНОГОКРАТНЫЙ ПРИЗЕР ЧЕМПИОНАТОВ РОССИИ

Не знаю почему, но мужчины играют на порядок сильнее нас. В бильярде сила удара играет меньшую роль, чем точность, но статистика все равно примерно такая: если сойдутся два профессионала, то девушка выиграет максимум две партии из десяти.

Лето страшное

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ | СПАМ

ЖЕЛЕЗО
Nissan Leaf

ЖЕЛЕЗО ТЕСТ-ДРАЙВ
ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ КОКТЕЙЛЬ

ОБЪЕКТ ЖЕЛАНИЯ
ОКСАНА ПРИВАЛОВА

www.citroen.ru

НОВЫЙ CITROËN C4
ПОЗИТИВНАЯ ЭНЕРГИЯ

ТЕСТ-ДРАЙВ В САЛОНАХ ОФИЦИАЛЬНЫХ ДИЛЕРОВ

от 574 900 рублей**

3 года гарантии

* Креативные технологии. **Версия Dynamique VTi 120 МКПП. Цена действительна до 31 августа 2011 года. Реклама. Товар сертифицирован.

Силуэт нового CITROËN **C4** с первого взгляда создает впечатление исключительной надежности и устойчивости на дороге. Благодаря установленным системам ABS, ESP, AFU и системе определения доступного места для парковки новый CITROËN **C4** гарантирует максимальный уровень безопасности. Серьезным новшеством является система контроля «слепых» зон и противотуманные фары с функцией дополнительного освещения в поворотах. Автомобиль максимально адаптирован к российским условиям благодаря усиленной подвеске, защите картера, бачку стеклоомывателя большей емкости и увеличенному дорожному просвету. Новый CITROËN **C4** — автомобиль, созданный с помощью современных технологий, специально для России, специально для Вас.

CRÉATIVE TECHNOLOGIE*

CITROËN

ПИСЬМО РЕДАКТОРА

МУЖСКОЙ РАЗГОВОР
Не так быстро

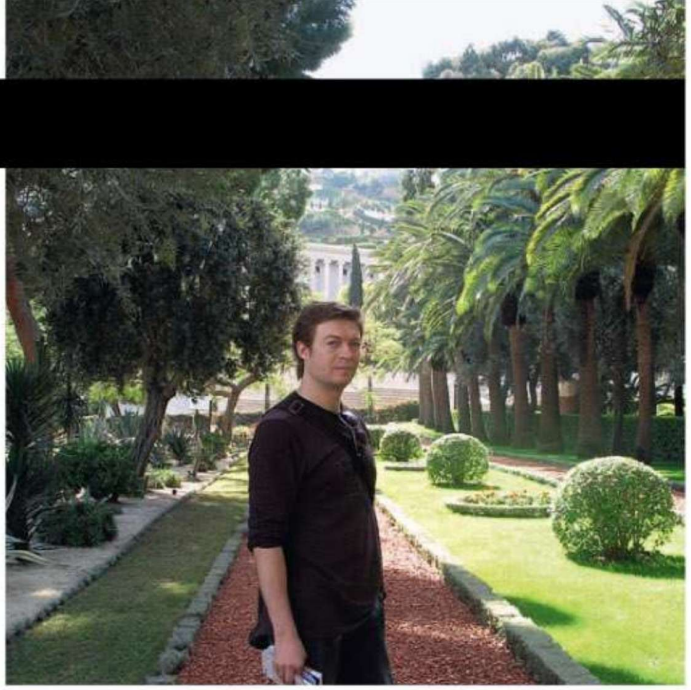
РАЦИОН
ТУТ И ТАМ ХАМОН

ЧЕЛОВЕК С ОБЛОЖКИ
У КОГО ТЕННИС БОЛЬШЕ

СЕКС
НОМЕР С ВИДОМ НА СЕКС

МНЭКСТРА
ПРАВИЛА ЖИЗНИ ЗДОРОВОГО МУЖЧИНЫ
Всем бы так весло

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР F.A.Q.
ШТАНГУ ПРОЧЬ



ЭХ, ХОРОШО

ЖИТЬ ПРЕКРАСНО, наслаждаться каждой минутой, купаться в ощущениях так просто.

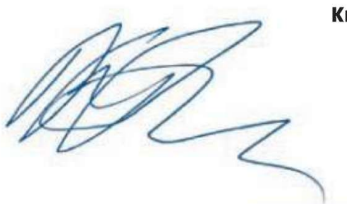
1. Танцевать под медленную музыку, положив руки на бедра партнерши.
2. Крутить баскетбольный мяч на указательном пальце правой руки.
3. Готовить еду только из свежих продуктов, выращенных (или выловленных) людьми, которых ты знаешь лично (и, кстати, добавлять во все блюда что-нибудь хрустящее).
4. В ванну захватить с собой лубрикант — мало ли чем закончится помывка.

Что еще?

5. Не пропускать эпические матчи между Надалем и Федерером.
6. Не пропускать ни одной возможности заняться сексом (очень, очень полезно для здоровья).
7. В случае землетрясения выключить свет, газ и воду, встать в дверной проем в несущей стене и закрыть глаза.
8. Заняться, наконец, академической греблей — и красиво, и все тело нагружает.
9. Махнуть на острова Кука, в Намибию, Сербию или еще одну из 75 стран, куда нас пускают без визы (а куда-то — и без загранпаспорта).
10. Разучить тягу Кинга, купить себе электрокар, покататься на гидроспиде — в общем, выполнить все обещания, которые давал сам себе, ворочаясь без сна на кровати.

И почему мы все это не делаем?

Кирилл Вишнепольский



«Селдико» - Тел.: 232 64 65, Факс: 232 64 66. Товар сертифицирован. Реклама.

ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ
УПОРСТВО
НЕЗАВИСИМОСТЬ
СИЛА
СТРАСТЬ
ХАРАКТЕР
ИСКРЕННОСТЬ
САМОВЫРАЖЕНИЕ
ОРИГИНАЛЬНОСТЬ
ХАРАКТЕР
ИСКРЕННОСТЬ
ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ
СИЛА
ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ PEUGEOT
(ЗВОНОК ПО РОССИИ БЕСПЛАТНЫЙ)
8 800 555 53 35
* Это я. Движение и Эмоции. Реклама.

PEUGEOT RCZ

www.peugeot.ru

PEUGEOT
MOTION & EMOTION

ВСТАЕШЬ И БЕЖИШЬ

ПИСЬМО МЕСЯЦА

Всегда любил хоккей. С детства. Именно за его жесткость он мне казался воистину мужской игрой. Но все как-то не приходилось поиграть, да и на коньках я толком стоять не умел. Все изменилось с выходом в свет одного из журналов МН. В нем было как раз про хоккей — пять причин, почему им стоит заняться. И, наверное, тогда я понял: "Надо попробовать, все равно ничего не потеряю". Вот и попробовал. И, надо сказать, он принес в мою жизнь много хорошего. Он научил меня стоять до последнего. Даже тогда, когда уже кажется, что нет сил, ты все равно встаешь и бежишь дальше — снова на эти приемы, снова на эту жесткую игру, но это нравится. Есть в хоккее своя особая магия, которая тянет. Именно МН заставил меня все-таки решиться на тот шаг, о котором я не пожалел.

АЛЕКСЕЙ Б.

МН: Алексей, тебе, как хоккеисту, будет приятно получить бритву Gillette Fusion Power Cool White с автографом Овечкина.

Автор "Письма месяца" в августе получит шорты Vilebrequin из новой летней коллекции.

А Я ЗНАЛ!

В майском номере, на стр. 176–182, вы даете тест "Разбираешься ли ты в автомобилях". Вопрос под номером 22 очень интересный, и несмотря на то что я видел эту перепалку и фотки автомобильных компаний в демотиваторах и знаю правильные ответы, вы не до конца печатаете ответы, а заканчиваете вариантом ответа В. И в конечном итоге не печатаете правильных ответов. Непростительная ошибка...

ВАШ ЧИТАТЕЛЬ ДЕНИСОВ БОРИС, КАЛУГА

МН: Борис, в типографии нашалили. Надеемся все же на твое прощение. Под вариантом Г шло BMW, а вот правильные ответы: Компания №1 — BMW, Компания №2 — Audi, Компания №3 — Subaru, Компания №4 — Bentley.

И В ЛЮБИМОЙ ПОЗЕ

"На обложке майского МН Дуэйн "Скала" Джонсон?" — "Да вы шутите!" — ответил я друзьям. Когда увидел с утра в палатке, не поверил своим глазам, настроение сразу стало прекрасным, и день прошел удачно! Как я долго этого ждал! Отлично смотрится. И в любимой позе с немного задранной головой! Настоящий здоровый мужчина, мужик. Вот кому-кому, а ему подражать и стараться выглядеть, как он, я считаю, достойно. Я бы составил для себя такой мини-рейтинг: 1. Дмитрий Смирнов; 2. Дуэйн Джонсон.

ПАВЕЛ

10 ПРИЗНАКОВ, ЧТО ТЫ СОШЕЛ С УМА
Men's Health
СЕКС ЗА ГРАНЬЮ
ПЛЮСЫ И МИНУСЫ НЕНОРМАТИВНЫХ АКТОВ
5 ЛУЧШИХ БЛЮД НОВОГО СВЕТА
СМОТРИ, КТО НАРИСОВАЛСЯ
ПИТЕР ГРИФФИН: ПРИГЛАШЕННАЯ ЗВЕЗДА

КАК СМОТРЕТЬ БОЛТУ В ГЛАЗА?

В июньском номере на стр. 94 мировой рекорд в беге на 100 м указан как 9,85 сек. Его обладателю пять страниц спустя должно быть обидно, что вы отняли у него достижение (9,58 сек.), вернув первенство Морису Грину, ведь даже он в свои времена бегал стометровку за 9,79 сек. Прошу восстановить справедливость и поменять восьмерку и пятерку местами, иначе как потом смотреть Болту в глаза?

С УВАЖЕНИЕМ, МАКСИМ

Дорогой читатель!
Оставить мнение о номере ты можешь на нашем сайте: www.mhealth.ru/feedback/
Или написать по адресу: mh@imedia.ru

ИМЯ, КОТОРОЕ СТАЛО ЛЕГЕНДОЙ

Jeep является зарегистрированной торговой маркой Chrysler Group LLC

Реклама

JEEP® CHEROKEE
от 1 565 000 рублей

JEEP® CHEROKEE
jeep-russia.ru

1941 70 ANNIVERSARY 2011

Jeep®

ОДНАЖДЫ В ДАЛЕКОМ СИБИРСКОМ городе Б. случилось землетрясение. Чтобы понять, каким сюрпризом стало землетрясение для города Б., нужно представить себе равнину на долгие километры, степной ковыль, лес и маленький приземистый город, который единственный раз за всю свою трехсотлетнюю историю трясся лишь в 90-х — от смеха, когда в городском конкурсе под эротичным названием "Самый удобный автобус" неожиданно победил троллейбус. Чиновники неделю ломали голову — что делать в этой непростой ситуации. Ведь, с одной стороны, обещали написать на победителе: "Удобный автобус". А с другой — если весь мир увидит, что лучшим автобусом города Б. является троллейбус, сюда навсегда переведут главный офис наркоконтроля.

В итоге написали: "Самый лучший троллейбус".

А спустя пять лет ранним сентябрьским утром город Б. дважды порядочно тряхнуло. Позже выяснится, что это было следствие какой-то загадочной цепной реакции, которая началась где-то в Южном полушарии и совершенно непредсказуемым образом через горы докатилась до Б. В общем и целом ничего страшного. Никто не пострадал.

Однако это в прямом смысле потрясение вывело многих жителей города Б. из привычного состояния. Больше всех меня поразил фотограф М., человек низкого роста, угрюмый и злой. В тот самый момент, когда стены и пол только начали дрожать, фотограф М. опроверг расхожее убеждение, что человек сам по себе не способен развивать скорость звука. Он вылетел из лаборатории так стремительно, что, когда мелькнул в дверях с четырьмя штативами под мышкой и двумя фотоаппаратами на шее, звук от него еще только наполнял офис. Спустя секунду М. уже несся по центральному проспекту в крайнем левом ряду. Он признался, что пробежал 12 км.

Зернопромышленник К. в это время завтракал с семьей в итальянском ресторане. Когда затрепыхались бокалы и бармен стал ловко ловить падающие бутылки, народ недовольно загудел. Началась паника, К. спокойно встал, собрал семейство и вышел из ресторана, не заплатив за еду. Позже он объяснял, что совсем не испугался и не захотел сэкономить, просто вдруг понял, что именно сейчас и именно здесь следует поступить как свинья. Может, больше и не будет такого шанса у приличного человека.

В то же время на другом конце города незнакомый инженер лет 40 пропал из собственной квартиры. Его тщетно искали повсюду, санитары морга прятались от родственников в гробах. А через два дня он вернулся — так же внезапно, как пропал. Оказалось, инженер все это время сидел на крыше высотного дома. Он и еще пять таких же экспериментаторов ждали следующего толчка. Им хотелось покачаться.

В самое сердце меня поразил целый дом, в котором люди решили от греха подальше ночевать на улице. Они вытащили во двор диваны и кресла, поставили палатки, зажгли костры. Запахло шашлыком, появилась гитара. Предприниматели развернули торговлю. Это продолжалось несколько дней.

Трогательным мне кажется и то, что китайский турист, выскочивший из гостиничной постели в одних трусах, не вернулся назад — его приютила свадебная процессия.

На фоне этого совершенно тривиальной кажется история семейной пары, выбежавшей во время землетрясения на улицу. Когда все стихло, муж, профессор экономики, кинулся в квартиру за документами и деньгами, жена осталась ждать. Через несколько часов она нашла его в квартире совершенно пьяным. На столе стояла пустая бутылка водки. Играла легкая музыка.

Эти дни город жил как последние. Ночная жизнь не затихала. Преподаватели перестали ходить на лекции. Кондуктора прощали "зайцев". В городском ЗАГСе был побит рекорд по поданным заявлениям. Ну и так далее.

Истории о том, как два земных толчка встряхнули унылый город и что-то изменили в мозгах его жителей, еще долго пересказывали друг другу. Но потом все стихло, забылось, и теперь кажется, что ничего такого не было и быть не могло.

Евгений Крузенштерн

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ДМИТРИЙ ЛИГАЙ/BANG! BANG!

КОММЕНТИРУЕТ АНДРЕЙ КЕДРОВ, СОТРУДНИК МОСКОВСКОЙ СЛУЖБЫ СПАСЕНИЯ:

Сила толчков при землетрясении, как правило, нарастает — от умеренных к сильным. Если люстра качается, ящики открываются, а пол ходит под ногами (4-6-балльное землетрясение), дальше может быть хуже. На спасение у тебя 15-20 секунд.

Надо либо успеть за эти секунды выбежать из дома, либо занять место в дверном проеме в капитальной стене, открыв дверь. Это даст дополнительную защиту: я видел, как дубовая дверь держала бетонную плиту перекрытия. К тому же, если дверь не открыть, ее может заклинить. Если успеешь, выруби электричество, перекрой воду.

В офисном здании с окнами в пол, лучше занять место под столом и дальше от стен: стекла будут лопаться, подвесной потолок падать, а оборванные провода — свисать. Прыгать из окна имеет смысл, только если ты умеешь это делать — иначе можно упасть, травмироваться и быть тут же заваленным кусками дома.

SAMSUNG

Samsung GALAXY S II

Яркий

SUPER AMOLED Plus
гарантирует совершенную яркость цветов

SUPER AMOLED Plus *

Быстрый

Двухъядерный процессор 1,2 Ггц
задает новый уровень
производительности

Тонкий

Толщина 8,49 мм
определяет уникальный дизайн

Единая служба поддержки: 8-800-555-55-55 (звонок по России бесплатный).
www.samsung.com. Товар сертифицирован. Реклама.
* SUPER AMOLED Plus - сверхъяркий экран высокого разрешения.

КАКИМ УПРАЖНЕНИЕМ ЭФФЕКТИВНЕЕ ВСЕГО МОЖНО СНЯТЬ БОЛЬ В ПОЯСНИЦЕ?

АНДРЕЙ

БИЛЛ ХАРТМАН, ЭКСПЕРТ АМЕРИКАНСКОГО MH:

Как правило, боль в пояснице вызывает не сам позвоночник, а мышцы, воздействующие на него. Это сгибатели бедра, крепящиеся к тазу и костям ног. Именно они поднимают твою ногу вверх, когда ты хочешь подняться на высокую ступеньку или дать кому-нибудь хорошего пинка. Если ты по 8-10 часов в день сидишь в офисном кресле или за рулем автомобиля, мышцы живота и ягодиц становятся слабее, а сгибатели бедра короче. Из-за этого они начинают тянуть таз вперед, что в конечном итоге вызывает боли в пояснице. Моментально укрепить мышцы живота и ягодицы, конечно же, не получится. Зато растянуть все укоротившееся несложно — при помощи стретчинга 3D. Это особенное упражнение, растягивающее сгибатели бедра сразу в трех плоскостях. Делай его почаще, и, вполне возможно, скоро ты совсем забудешь о боли.

СТРЕТЧИНГ СГИБАТЕЛЕЙ БЕДРА 3D

1-Е ИЗМЕРЕНИЕ

Опусти руки, расставь ноги на ширину плеч. Согнув левую ногу и почти поставив колено правой ноги на пол, опустись в выпад.

2-Е ИЗМЕРЕНИЕ

Находясь в выпаде, сильно напряги правую ягодицу и потянись правой рукой вверх.

3-Е ИЗМЕРЕНИЕ

Наклонись влево до тех пор, пока не почувствуешь натяжение сгибателей правого бедра. Не выходя их этого положения, немного поверни корпус по часовой стрелке. Задержись в этой позиции на 30 секунд, отдохни, смени ногу и повтори. Это будет 1 сет. Старайся делать по 3 сета три раза в день.

Почему я, когда голоден, становлюсь дико раздражительным?

НИКОЛАЙ, 28 ЛЕТ

ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ, Д. М. Н.:

В первую очередь я бы рекомендовал тебе с этим вопросом обратиться к эндокринологу. Иногда проблемы с щитовидной железой могут способствовать именно такой реакции на голод. Думаю, эндокринолог назначит для начала анализ крови на уровень гормонов. Ведь возможно, это просто твоя неврологическая особенность и щитовидка здесь ни при чем.

Если мне за участие в митинге протеста дали 15 суток ареста — как на это отреагируют на работе? Можно ли отсидеть в счет ежегодного отпуска или меня уволят?

ДМИТРИЙ, МОСКВА

ВАСИЛИЙ ОЧЕРЕТ, АДВОКАТ:

В п. 1 Постановления Президиума Верховного Совета СССР от 26.07.1966 N 5363-VI "О порядке применения Указа Президиума Верховного Совета СССР "Об усилении ответственности за хулиганство" (применяется до сих пор), говорится, что административный арест не влечет за собой судимости, не является основанием для увольнения с работы и не прерывает стажа работы. Твой случай — это не прогул без уважительных причин (избранная мера административной ответственности объективно препятствует тебе явиться на работу). Как указано в ст. 128 ТК РФ, по семейным об-

ФОТО: SCOTT MCDERMOTT, GETTY/FOTOBANK

стоятельствам и другим уважительным причинам работнику (по согласованию с работодателем) может быть предоставлен отпуск без сохранения заработной платы. Так что, если сел на 15 суток, договорись с начальством о предоставлении такого отпуска, закон на твоей стороне.

Правда ли, что нельзя есть груши натощак и запивать водой?

ЮРИЙ, 24 ГОДА, Г. ТУЛА

ЕЛЕНА ПАНКРАТОВА, ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР ЖУРНАЛА "ВКУСНО И ПОЛЕЗНО":

Все диетологи именно так и говорят. Но на просьбу разъяснить, почему же нельзя есть груши натощак, запивать их водой или сразу же после них есть мясо или рыбу, отвечают по-разному. Одни говорят, что в грушах так много железа и грубой клетчатки, что желудок не справляется со своими функциями и долго переваривает мякоть этих плодов и особенно кожицу (поэтому перед едой ее лучше срезать). Как следствие, поглощение груши натощак провоцирует тяжесть в желудке и даже боли, запоры. Другие утверждают, что в груше так много сложных эфирных масел, что слизистая пищевода и желудка может не выдержать их воздействия, и это приведет к болезненным ощущениям. Но в любом случае все они сходятся во мнении, что груши лучше вкушать на десерт.

ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА *с Ариной Винтовкиной*

ПРИГЛАСИЛ ДЕВУШКУ НА СВИДАНИЕ, ТЕПЕРЬ МУЧАЮСЬ С ВЫБОРОМ МЕСТА. ДУМАЮ, ПРОГУЛКА В ПАРКЕ ДЛЯ ПЕРВОГО РАЗА — СКУЧНОВАТО. НИКОЛАЙ П.

Тут многое зависит от твоих и ее пристрастий. Но правило для первого свидания одно — больше экшена. Боулинги, качели-карусели, петушиные бои и конкурсы мокрых маек хороши тем, что не остается места для неловкостей. Ни тебе, ни ей не надо выдумывать темы для бесед или в сотый раз обсуждать прогнозы синоптиков. Если первая — условно активная — часть прошла на ура, ближе к вечеру можно переходить на кафе, рестораны и томное глядение поверх бокалов. Если нет — у девушки, да и у тебя всегда есть возможность скипнуть под благовидном предлогом ("О, эсэмэска. Бабулю опять в ментовку замели — надо ехать выручать"). А вот на второе свидание можно смело отправляться в парк, на набережную и т.д.

Познакомился с девушкой в клубе, в тот же вечер у нас был секс. Хочу продолжения, а она меня избегает, хотя, по словам, в ту ночь была без ума от меня. Что делать?

АЛЕКС ПАРНИША

Смотря сколько избегает. Срок до недели можно трактовать как набивание себе цены и "мариновку" — чтобы ты окончательно ошалел от страсти и решил про себя, что это точно был не одноразовый секс, а нечто более перспективное. Выманивай на второе свидание по-джентльменски — кино, театры и прочие культмассовые затеи. Без каких-либо отсылок к вашему порнографическому прошлому. Иначе девушка точно решит, что ты принял ее за ту, с которой можно общаться только в одной — горизонтальной — плоскости. Коли взаправду ты зацепил и ее эмоции не были актерством — игнор будет снят. Если и через 10 дней не выманится, вероятно, имеются осложнения, несовместимые с дальнейшим развитием отношений (бойфренд, недолеченный хламидиоз и т.д.).

Говорили о браке, сказал девушке, что мне важно, как она общается со своими родителями, какая из нее может получиться мать. К детям подруга относится пока как к неприятной необходимости, с мамой не ладит. Она ответила, раз указываю на ее недостатки — никогда ее не любил и вообще зануда. Зануда я или нормально рассуждаю?

АЛЕКС ПАРНИША

Рассуждать так — абсолютно нормально. Более того — всем бы твое здравомыслие. Но! Рассуждать надо не вслух, а про себя. У женщин есть особенность выращивать мух в слонов и трактовать услышанное не в свою пользу. Что, собственно, и произошло. Выбирай жену так, как задумал — и умом, и сердцем, и со мной можешь посоветоваться. Только пускай кастинг будет негласный.

После расставания уже три года общаемся в качестве друзей — редкий, но хороший секс, поездки и т.д. Спросил, не хочет ли она отношений, — получил отказ. Она мне как родная, но просто другом быть не хочу. Как это объяснить ей?

SPARTAK

В действительности редкие, но хорошие сексы с эксами мы, женщины, практикуем для того, чтобы доказать себе, что по-прежнему имеем власть над содержимым мужских штанов. Помани пальчиком — и вот он тут, как и не расставались. Для поднятия самооценки. Лучшее противоядие против бывшей девушки — девушка новая, но только чтобы все серьезно. Выдумаешь ты новую герлфренд или взаправду заведешь — дело твое. Но учти, что экс-девица наверняка будет проверять серьезность твоих чувств. Тут уж стой насмерть. По ночам трубки не поднимай, на SMS реагируй с опозданием, а на предложение одарить друг друга парочкой оргазмов вежливо отвечай, мол, спасибо, сыт по горло.

БИЛЬЯРД

ОКСАНА ПРИВАЛОВА

Прокатить с ветерком тебя может не только зеленоглазое такси, но и профессиональный игрок в бильярд. Это казино и покер в России запрещены, а в бильярд на деньги по-прежнему вовсю играют. Отличить профессионала от простого любителя можно по сленгу. Оксана Привалова помогает составить русско-бильярдный разговорник.

Возраст: 27 лет
Рост: 164 см
Вес: 47 кг
Достижения: бронзовый призер турнира "Мисс бильярд-2009", вице-чемпион турнира "Мисс бильярд-2010", многократный призер чемпионатов России

1 "Ну что, катаем?"

Многие профессиональные бильярдисты зарабатывают на жизнь именно так – играют в клубах на деньги, "катают". Когда мне было лет 18, я тоже этим занималась. Не из-за того, что мне кушать нечего было: просто такая игра, думала я, помогает выработать характер и стать более уравновешенной. Теперь я понимаю, что "катькой" свой уровень игры повысить невозможно.

2 "Засадил!"

В обычной жизни "засадил" – то же самое, что и "выиграл". В бильярде наоборот: "засадил", значит, проиграл. Я вот уже три раза обидно засаживала на чемпионате России. Играешь вроде нормально, а потом – опа! – ступор, и все – конец турнира.

3 "Да ты гастролер!"

"Гастролеры" – это профессиональные игроки, которые путешествуют по стране, строят из себя новичков и, пользуясь тем, что в тех местах их никто не знает, предлагают людям играть на деньги.

4 "Киксанул!"

"Кикс" – это неудачный удар. Если киксанешь и биток не коснется другого шара, тебя еще и оштрафуют. Мы ласково называем кикс кексом.

5 "Пойдем сведемся?"

"Сводиться" – синоним к "договариваться об условиях игры". Перед началом партии один игрок может дать другому фору или, например, предложить какие-нибудь новые правила игры. Бывают необычные предложения: играть обратной, толстой, стороной кия; играть одной рукой, а второй держать один-два шара; играть без кия руками. Однажды, помню, кто-то кому-то предложил сыграть в коньках. Ничего, сыграл человек.

6 "Каким кушем отвечаешь?"

"Куш" – ставка, которую делают игроки. Проигравший игрок может потребовать реванша с удвоением куша. Обычно такие предложения проходят. Но велик шанс нарваться на грамотного гастролера, который сначала "засадит", а потом так сыграет на удвоение, что домой уйдешь голым.

7 "Я – профи!"

Теперь я зарабатываю тем, что участвую в турнирах и даю частные уроки. Тех, кто вообще идет с нуля, не беру: очень много времени уходит. Я занимаюсь точечно: например, если придет ко мне человек и скажет, мол, так и так, у меня проблемы со стойкой, – я помогу.

ФОТО: МИХАИЛ КОРОЛЕВ; МАКЕ-UP: НАДЯ ЛУКИНОВА

реклама

СО СКОРОСТЬЮ СВЕТА.

LET'S MAKE EXCELLENT HAPPEN.*

Москва: ТЦ «Метрополис», Ленинградское ш., д.16
Санкт-Петербург: ТК «Сенная», ул. Ефимова, д.3

* Сделаем совершенство возможным

©2011 New Balance Athletic Shoe, Inc.

АНТИЖИР

Кальций способен предотвращать усваивание вредных жиров, и потому он — отличное оружие против лишнего веса. American Journal of Clinical Nutrition опубликовал результаты исследования группы желающих похудеть. Те из них, чей рацион был наиболее богат кальцием, потеряли веса на 60% больше, чем бедолаги, у кого уровень потребления кальция был самым низким. Необходимое количество кальция в день — 1000 мг. Причем надо его черпать не из добавок и пилюль, а только из натуральных продуктов — так он лучше усваивается и безопасен для организма. Смотри, сколько кальция и из чего ты можешь получить:

200 г фасоли из банки (86 мг)
100 г лосося из банки (181 мг)
1 большой апельсин (74 мг)
200 г шпината, приготовленного в любом виде (245 мг)
100 г сардин из банки (325 мг)
30 г миндаля (75 мг)
200 г свежего зеленого горошка (94 мг)
200 г вареных листьев савойской капусты (357 мг)
200 г вареной белой фасоли (211 мг)

БЕРЕЗОВАЯ ДИЕТА

Китайские ученые недавно провели эксперимент, в ходе которого поили мышей раз в день в течение недели березовым соком. В результате у грызунов **снизился уровень холестерина и триглицерида, а кровеносные сосуды заметно очистились.** Исследователи утверждают, что это произошло благодаря волшебному веществу бетулину, ярому врагу холестерина, содержащемуся в коре березы и ее древесине, а соответственно, и в соке.

ГДЕ ЖЕ КРУЖКА?

Чашка горячего шоколада или какао после тренировки поможет мышцам быстрее восстановиться. Ученые из Университета Джемса Мэдисона (Вирджиния) проанализировали воздействие какао-напитков на атлетов. Как выяснилось, они не хуже спортивных напитков уменьшают количество креатинкиназы — фермента, из-за которого мышцы и болят. Исследователи объясняют это действием флавоноидов, содержащихся в какао.

Самое банальное исследование месяца

На 10% уменьшится живот у тех, кто заменит белый хлеб черным

Tuffs University Research

50

ПИАЛ ЧАЯ С СОЛЬЮ И МАСЛОМ ИЗ МОЛОКА ЯКОВ (НАЦИОНАЛЬНОГО НАПИТКА В ТИБЕТЕ) ВЫПИВАЕТ В СРЕДНЕМ В ДЕНЬ МЕСТНЫЙ ЖИТЕЛЬ

ФОТО: CHARLES MASTERS, PHOTOQUISINE/FOTOLINK, PHOTOXPRESS, GETTY/FOTOBANK

5 150 000 км ЛЕТ ГАРАНТИИ *

UEFA EURO 2012 POLAND-UKRAINE

KIA

* 5 лет. Гарантия 5 лет/150 000 км действительна на автомобили, реализуемые официальными дилерами ООО «КИА Моторс Рус» с 1 марта 2009 года на условиях, указанных на сайте www.kia.ru и в сервисной книжке производителя.

В СТРУЮ

Чтобы крепче спать ночью, прими перед сном холодный душ. Это революционное утверждение высказали сомнологи из Стэнфордского университета, которые убеждены, что холодные струи гораздо лучше выключат твое тело и мозг, нежели горячие или теплые.

Самое банальное исследование месяца

Удар по голове вреден для твоего мозга

Technical University, Munich

НЕЧУЖОЙ СВОЙ

После пересадки органов имплантируемые и родные клетки обмениваются опознавательными импульсами "свой-чужой", в результате трансплантация может завершиться отторжением. Однако биологи Калифорнийского университета Санта-Барбары уже "взломали" систему "свой-чужой" у туникатов и научились манипулировать импульсами по своему усмотрению. Туникаты — морские беспозвоночные, они имеют идентичный человеческому механизм взаимодействия клеток в организме. Так что новая технология в будущем будет применена в отношении людей, которым требуется пересадка органов.

Туникаты

5 ЧАСОВ НУЖНО ПРОСПАТЬ ЧЕЛОВЕКУ, ЧТОБЫ ВОССТАНОВИТЬ СВОИ СИЛЫ ХОТЯ БЫ ДО МИНИМАЛЬНОГО БАЗОВОГО УРОВНЯ

California State University

ДЛИНОЮ В ЖИЗНЬ

Измерять нужно, но не длину своего пениса. Медицинский центр Рочестерского университета утверждает, что гораздо важнее "аногенитальное расстояние" (АГР) — между анусом и точкой под мошонкой. Существует зависимость между АГР и количеством вырабатываемых сперматозоидов. Среднестатистическое АГР — около 5 см. **Мужчины, у которых АГР короче среднего, чаще имеют проблемы с оплодотворением — у них сниженная фертильность** (менее 20 млн сперматозоидов на миллилитр спермы при норме в 50-60 млн).

“ОДИН ВЗГЛЯД СПОСОБЕН ИЗМЕНИТЬ ВСЁ.”

МИХАИЛ ЮЖНЫЙ, теннисист

ГИДРА ЭНЕРГЕТИК

ОХЛАЖДАЮЩИЙ РОЛИК ВОКРУГ ГЛАЗ

ПРОТИВ МЕШКОВ + ТЕМНЫХ КРУГОВ

- ВИТАМИН С + КОФЕИН
- МОЩНОЕ ДЕЙСТВИЕ ПРОТИВ ПРИЗНАКОВ УСТАЛОСТИ

L'ORÉAL PARIS men expert

Реклама

РЕМОНТ-УБИЙЦА

Агентство по охране окружающей среды США выпустило директиву, рассказывающую об опасностях ядовитых соединений, используемых для производства строительных материалов. Речь идет о метилен-дифенилдиизоцианате (MDI) и толуолдиизоцианате (TDI), которые провоцируют аллергическую реакцию кожи и дыхательной системы и могут стать причиной возникновения астмы. Задумал сам делать ремонт? **Внимательно читай состав того, что собираешься использовать, — строительной пены и герметиков, пенопласта, красок, лаков. И надевай респиратор при любом контакте** с этими "достижениями" строительной науки.

КИТЫ И ХИТЫ

Горбатые киты способны сочинять замечательные брачные песни, которые тут же становятся настоящими хитами, подхватываются соплеменниками и стремительно распространяются, прямо как у людей, с Запада на Восток, утверждают исследователи Университета Куинсленд, 10 лет изучавшие жизнь шести китовых популяций в Тихом океане. Брачные песни поют все киты, базовый мотив заложен на генетическом уровне. Но каждое новое поколение исполняет песню в собственной интерпретации, изменяя тембр и высоту некоторых нот.

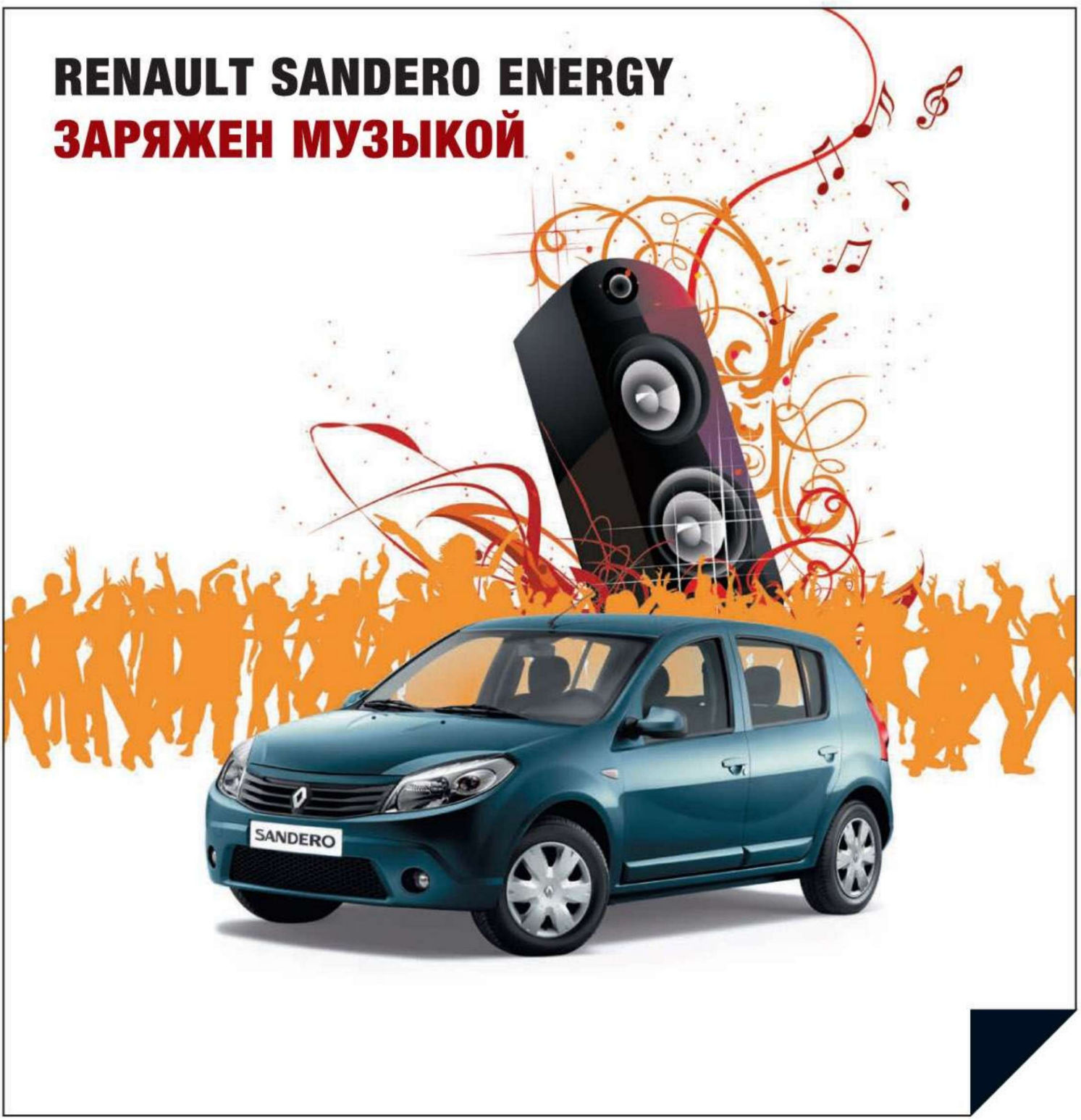
БЕЙ ПРАВОЙ

Изучив останки людей, умерших 500 000 лет назад, антропологи из Университета штата Канзас убедились, что уже тогда большинство людей были правшами. К такому выводу ученые пришли, обнаружив, что на зубах ископаемых людей справа гораздо больше щербинок и сколов, чем слева. Эти повреждения древние люди могли получить случайно, когда работали каменными орудиями вблизи лица. Процент правшей среди обнаруженных в захоронении древних людей составляет 93,1. Кстати, в наши дни эта цифра не изменилась.

115 КГ — ВЕС САМОГО ЛЕГКОГО ВЕРТОЛЕТА В МИРЕ, MOSQUITO AIR

RENAULT SANDERO ENERGY

ЗАРЯЖЕН МУЗЫКОЙ



www.renault.ru

РАДИО NRJ ENERGY

НОВЫЙ RENAULT SANDERO ENERGY. Простор для вашей музыки. Ограниченная серия Renault Sandero Energy создана для тех, кто не мыслит себя без любимой музыки: CD/MP3-аудиосистема с подрулевым джойстиком и возможностью подключения внешних аудионосителей.

- Оптимальная комплектация
- От 415 000 рублей[1]
- Гарантия — 3 года или 100 000 км пробега[2]

Renault рекомендует elf

DRIVE THE CHANGE

RENAULT

RENAULT CREDIT 0%[3]

[1]Рекомендованная цена на ограниченную серию Renault Sandero Energy 1,6 л 84 л. с. МКП5. [2]Действие гарантии заканчивается после 3 лет эксплуатации автомобиля или после достижения 100 000 км пробега, в зависимости от того, что наступит раньше. [3]Разница в затратах клиента между стоимостью кредита по указанной ставке и по ставке 11,5% в кредитном договоре компенсируется соразмерным снижением цены на автомобиль. Кредит предоставляется ЗАО ЮниКредит Банк (Генеральная лицензия №1 Банка России). Прочие условия договора: валюта — рубли, первоначальный взнос — от 30% стоимости автомобиля, срок кредита — 1 год, ставка Банка в кредитном договоре — 11,5% (в период действия государственной программы льготного автокредитования ставка Банка в кредитном договоре может быть изменена, она рассчитывается как разница между ставкой Банка и 2/3 ставки рефинансирования Банка России, действующей на дату предоставления кредита). Комиссия за оформление первого кредита — 6000 р. Досрочное погашение (минимальная сумма — 25 000 р.): до истечения 3 месяцев не допускается, по истечении 3 месяцев осуществляется без комиссии. Клиент обязан застраховать автомобиль по полисам КАСКО и ОСАГО. Кредит погашается ежемесячно равными (аннуитетными) платежами. Неустойка за просрочку погашения кредита — 0,5% в день от суммы просроченной задолженности. Предложение действительно по 31.07.2011 для автомобилей Renault Sandero. Условия и тарифы действительны на 01.05.2011 и могут быть изменены Банком в одностороннем порядке. Дополнительная информация по телефону 8-800-700-79-97 (звонок по РФ бесплатный) или на www.renault.ru. *Управляй переменами. Реклама.

Слушать подано

ТЫ ГОВОРИШЬ ТУДА МНОГО САМЫХ РАЗНЫХ ВЕЩЕЙ — ИНОГДА ПОТОМ ЖАЛЕЕШЬ ОБ ЭТОМ. ИНОГДА ОРЕШЬ ТУДА — О ЧЕМ, СКОРЕЕ ВСЕГО, ТОЖЕ ЖАЛЕЕШЬ. И НАВЕРНЯКА ЧТО-НИБУДЬ ДЕЛАЕШЬ ТАМ ВО ВРЕМЯ СЕКСА, ПОТОМУ КАК ИЗВЕСТНО: ЖЕНСКИЕ УШИ — СТРАШНО ЭРОГЕННАЯ ЗОНА. А ЧТО ЕЩЕ О НИХ ИЗВЕСТНО?

1

ИНДЕЙЦЫ ПЛЕМЕНИ ЧЕРНОНОГИХ ЗА ИЗМЕНУ ОТРЕЗАЛИ ЖЕНАМ УШИ

Это за первую измену, а за вторую — убивали. Хотя, конечно, надо обладать другими неоспоримыми достоинствами, чтобы изменять без ушей.

ФОТО: POPSTAR/FOTOBANK

НТАРНО

2

НАИМЕНЕЕ УДОБНЫМИ БОЛЬШИНСТВО ДЕВУШЕК СЧИТАЮТ СЕРЬГИ-ГВОЗДИКИ

В них невозможно спать, если вдруг придется (вонзаются в голову), и неудобно разговаривать по телефону (по той же причине).

3

ЖЕНСКИЕ УШИ — ДОВОЛЬНО РАСПРОСТРАНЕННЫЙ ФЕТИШ, ТО ЕСТЬ ОБЪЕКТ СЕКСУАЛЬНОЙ ФИКСАЦИИ

Единого названия для этого вида фетишизма не существует. В мире хентай, например, тягу к ушам обозначают термином "мими фетчи"

4

ДЕВИЧИЙ ШКОЛЬНЫЙ МИФ: ЕСЛИ ПРОКОЛОТЬ УХО НЕ В ТОМ МЕСТЕ ИЛИ СДЕЛАТЬ СЛИШКОМ МНОГО ДЫРОК, СТАНЕШЬ ПЛОХО ВИДЕТЬ

В Средние века, наоборот, верили, что серьга в ухе улучшает зрение (именно поэтому украшали себя моряки). Истина, как всегда, где-то посередине: судя по всему, дырка в ухе никак не влияет на зрение.

5

КОГДА ЖЕНЩИНЫ СЛУШАЮТ, У НИХ ЗАДЕЙСТВОВАНО КАК ЛЕВОЕ, ТАК И ПРАВОЕ ПОЛУШАРИЕ МОЗГА

У мужчин речевая информация обрабатывается лишь в левом, как установили ученые из Университета Индианы. Стоит отметить, что левое полушарие традиционно отвечает за анализ и логику, а правое — за фантазии и выдумки. Вот почему мужчины и женщины порой по-разному воспринимают один и тот же разговор.

Секс на равных

ЧТО НУЖНО СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ОНА НЕ ПЕРЕТЯГИВАЛА ОДЕЯЛО НА СВОЮ СТОРОНУ КРОВАТИ?

Сексологи предостерегают: незаметно для тебя женщины начали доминировать в постели. Если тебе только этого и надо — на здоровье. В противном случае ты явно чего-то недополучаешь, а мы этого допустить никак не можем.

1. Чье либидо главенствует?

А Ее ☐
Б Когда как ☐
В Твое ☐

Тенденция новейшего времени: если у женщины в повседневной жизни остается мало времени на секс, то во время секса она ведет себя более эгоистично (опрос портала Mumsnet.com).

СБАЛАНСИРУЙ Она стремится получить положенное удовольствие во что бы то ни стало. Но, может, она еще не все знает об удовольствиях? В результате того же опроса выяснилось: чем меньше у нее времени на секс, тем более она склонна к экспериментам. Так что, предложив ей свои фантазии, можешь получить желаемое. И, кстати, налей ей кофейку: кофеин делает людей более податливыми на уговоры (и повышает половое влечение у женщин).

2. Чьи фантазии главнее?

А Ее ☐
Б Когда как ☐
В Твои ☐

Хороший совет мы предложили в п. 1 ("предложив ей свои фантазии"), но как его применить? Наши коллеги из английского MH выяснили, что в 68% случаев в сексе все-таки реализуются идеи твоей партнерши, а не твои.

СБАЛАНСИРУЙ Старый добрый рецепт: пригласи ее к совместному просмотру порнографии. Выбери что-нибудь покрасивее из своего любимого — и желательно с намеком на то, чего хотелось бы именно тебе. Человек скорее соглашается на то, что он однажды видел и подсознательно воспринимает как возможную норму поведения.

3. Кому достается прелюдия?

А Ей ☐
Б Всем ☐
В Тебе ☐

А вот результаты другого опроса — с ресурса Lovestruck.com: у 58% пар во время прелюдии к сексу основное внимание достается женщине.

СБАЛАНСИРУЙ Чтобы подготовка к главному действу не была односторонней, сделай так, чтобы твое тело как можно больше прижималось к ее — так она хотя бы обратит внимание, что у тебя тоже есть тело. К тому же полный контакт усилит ее возбуждение. И да, сексологи подсчитали, что 17-минутная прелюдия — это более чем достаточно.

4. Кто решает, куда ехать отдыхать?

А Она ☐
Б Вместе ☐
В Ты ☐

Как ни странно, только 12% мужчин имеют решающий голос во время планирования совместного отдыха (исследование ресурса Hotels.com). Однако, когда ты перестаешь принимать участие в решении таких вопросов, ты — в ее глазах — сдаешь свои позиции по всем фронтам, и командовать в сексе начинает тоже она.

СБАЛАНСИРУЙ Придумай, куда вы можете съездить на уикенд, и сделай ей сюрприз. Дамам нужны эффектные поступки, у них ведь все тесно связано — и твой широкий жест усилит ее удовольствие от секса с тобой.

А КАК У ТЕБЯ?

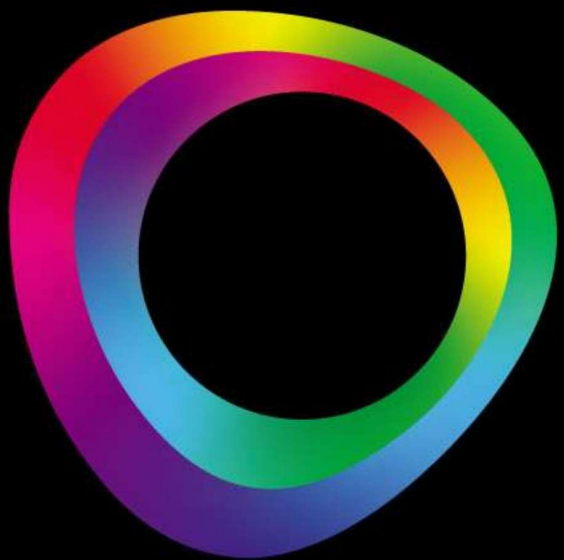
Больше А Так не годится. Без женщин секса нет, но не делай их своим поводырем.

Больше Б Здоровое равновесие. А для разнообразия поиграйте в фанты в постели.

Больше В Она фактически скована твоими желаниями, а так и заскучать недолго.

P.S. КЛУБНИКА — НЕ ПРОСТО НАМЕК НА "КЛУБНИЧКУ". ЗАПАХ ЭТИХ ЯГОД И ПРАВДА УСИЛИВАЕТ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ ЖЕНЩИН

ФОТО: POPSTAR/FOTOBANK



BON JOLI

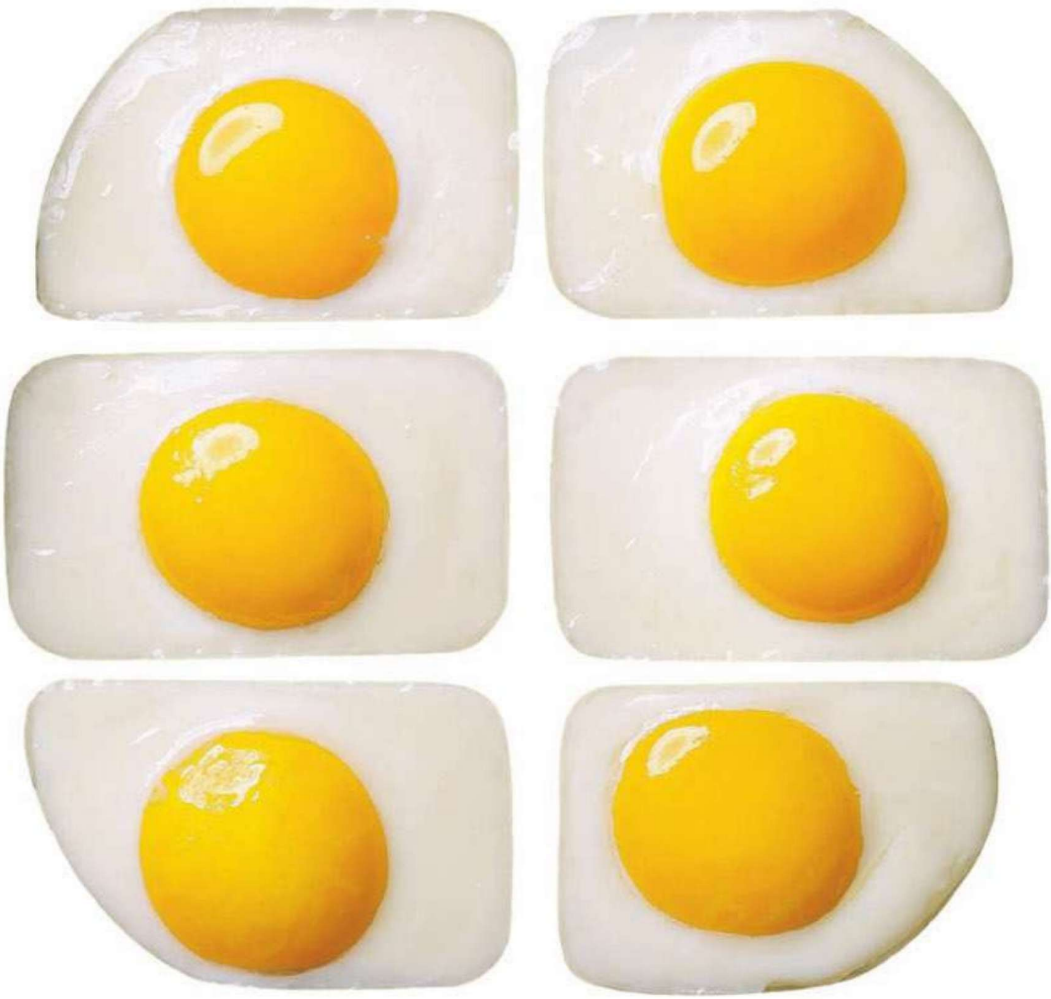
ПАРФЮМЕРИЯ И КОСМЕТИКА

ТЕЛЕФОН ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ BON JOLI: **8 800 555 0220** ЗВОНОК ПО РОССИИ БЕСПЛАТНЫЙ

Альметьевск: ТРЦ «Панорама» | **Ижевск:** ТЦ «Аксион»; ТРЦ «Аврора-Парк» | **Йошкар-Ола:** ул. Советская, 161 | **Казань:** ТЦ «ЦУМ»; ТРК «ТАНДЕМ»; ТОЦ «Сувар-Плаза»; ул. Вишневского, 51/1; ТРК «КОЛЬЦО» | **Москва:** ул. 1-я Тверская-Ямская, 10; ул. Новослободская, 16; ТРЦ «Гагаринский»; ул. Бутырская, 97 | **Набережные Челны:** ТЦ «Евромебель»; ТЦ «Торговый комплекс» | **Нижнекамск:** ТЦ «Чингисхан»; ТЦ «Эссен» | **Оренбург:** ТД «Империя АРТ»; ТЦ «City Plaza»; ТРЦ «Север» | **Пенза:** ТЦ «Московский ряд»; ТЦ «Пассаж» | **Самара:** ТЦ «Вавилон»; ТРК «Московский»; ТРК «Космопорт»; ТРК «ПАРК ХАУС» | **Саранск:** ТРК «Огарев PLAZA» | **Саратов:** ТК «Манеж»; ТРЦ «Триумф-Молл» | **Стерлитамак:** ТЦ «Фабри» | **Тольятти:** ТРЦ «Аэрохолл»; ТРК «ПАРК ХАУС» | **Ульяновск:** ТК «Амарант»; ТЦ «Пушкаревское кольцо» | **Уфа:** Универмаг «Уфа»; ТДК «Гостиный двор»; ТРК «Семья»; ТЦ «Башкортостан» | **Чебоксары:** Универмаг «Шупашкар»; ТРЦ «МТВ-Центр».

www.bonjoli.ru

на правах рекламы



С утра мне 30

КАК С ПОМОЩЬЮ ОБИЛЬНОГО ЗАВТРАКА УБЕРЕЧЬ СЕБЯ ОТ ЛИШНИХ КИЛОГРАММОВ.

Плотно завтракать лучше, чем плотно ужинать — это как бы не новость. А новость такая: надо плотно завтракать белком. Даже если ты не качок. Такой завтрак снижает уровень кортизола в организме, что уменьшает твои шансы набрать лишний вес. Тебе необходимо 20-30 г протеина — это два-три яйца. Если же яйца смертельно надоели, попробуй какие-нибудь из этих рецептов:

ТОСТЫ С ЛОСОСЕМ

Поджарь в тостере пару кусков зернового хлеба. Намажь каждый щедрым слоем творожного сыра, а сверху положи по ломтю (размером с пол-ладони, граммов по 80) копченой семги, нерки или любого другого представителя лососевых. Лимонный сок и черный перец — по вкусу.
= 20 Г ПРОТЕИНА

ОМЛЕТ ИЗ ТОФУ

Покроши 150 г соевого сыра на смазанную маслом разогретую сковородку. Добавь лука, сладкого перца, соевого соуса, поперчи. Жарь, помешивая, пока не будет выглядеть как готовый омлет. Ешь с тостами.
= 25 Г ПРОТЕИНА

ОСЬМИНОГИ

Классический рецепт из детства: надрежь крест-накрест концы трех сосисок и поджарь их (в идеале — на гриле). Жуй с овощным салатом, зерновым хлебом и парой капель табаско — чтобы подстегнуть метаболизм.
= 21 Г ПРОТЕИНА

ЗАВТРАК НЕ УМИРАЕТ НИКОГДА

Рядом мы написали, как при помощи утреннего перекуса не жиреть. Теперь напишем, как он помогает дольше не стареть.

МОЛОКО

Два стакана в сутки в два раза снизят риск диабета и проблем с сердцем. Свари на одном из них кашу, второй выпей, например, в виде кефира.

ОРЕХИ

22 г в день — и риск заболеть болезнью Альцгеймера снижается на 44%. Добавь фундук или грецкие орехи в кашу.

ЯГОДЫ

Горсть лесных ягод — черники, малины, ежевики — обеспечит тебя на день необходимыми антиоксидантами.

ФОТО: LEVI BROWN, FOTOIMEDIA

P.S. 50,1% ВЗРОСЛЫХ ЖИТЕЛЕЙ ЕВРОПЕЙСКОГО СОЮЗА СТРАДАЮТ ОТ ИЗБЫТОЧНОГО ВЕСА ИЛИ ОЖИРЕНИЯ. ЛИДИРУЕТ БРИТАНИЯ

BON JOLI

ПАРФЮМЕРИЯ И КОСМЕТИКА

ШАГ ВПЕРЕД

С 1 ИЮНЯ ПО 31 ИЮЛЯ СОВЕРШИТЕ ПОКУПКУ НА 3000 РУБЛЕЙ С УЧЕТОМ СКИДКИ ПО ВАШЕЙ ДИСКОНТНОЙ КАРТЕ И ПОЛУЧИТЕ КАРТУ БОЛЬШЕГО НОМИНАЛА.*

* Подробности в магазинах BON JOLI

на правах рекламы

WWW.BONJOLI.RU

ТЕЛЕФОН ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ BON JOLI:

8 800 555 0220

ЗВОНОК ПО РОССИИ БЕСПЛАТНЫЙ

Легко меняться

Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ

АЛЕКСЕЙ ИЛЬЧЕНКО

Возраст: 34 года
Рост: 176 см
Вес до: 123 кг
Вес после: 77 кг
Стаж похудения: 14 месяцев

ДО

Я курил лет с 16, а два года назад взял и бросил. Тогда же понял, что меняться не так уж и сложно. Друзья, помнится, говорили, что я поправлюсь, бросив курить, но поправляться было уже некуда: во мне и так было 120 с лишним килограммов. Избавляться от груза я решил прошлой весной. Никакой особенной программы у меня не было: только желание похудеть и уверенность в том, что нет ничего невозможного. Из рациона исключил хлеб, мясо и все сладкое, крутил велотренажер не меньше часа в день, потом начал бегать на дорожке — и тогда процесс вообще пошел активно. Первый месяц закончился с результатом минус 10 кг, ну а я не останавливался: бежал, крутил педали дома и на улице, ел рыбу, овощи, фрукты.

Так получилось, что я год не виделся с приятелем детства (мы с ним с шести лет общаемся) и как раз за этот год сбросил почти полцентнера. Когда же приехал к нему в гости, он смотрел на меня как на чужого и отказывался узнавать. Только дети, которые были в тот момент со мной и не так сильно изменились, убедили его в том, что я — это я.

А еще пришлось покупать новые обручальные кольца: старое вообще было гигантское, 23-го размера, сейчас даже с большого пальца сваливается. Ну и, конечно, весь гардероб отошел родственникам — повезло им.

ПОСЛЕ

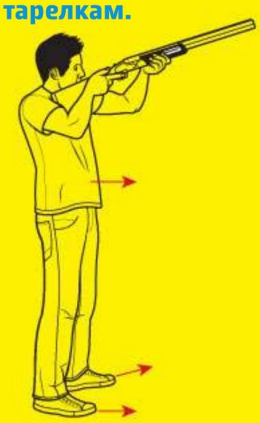
НИНА РЫБИНСКАЯ, ГЛАВНЫЙ ВРАЧ КЛИНИКИ "ЛАНТАН":
Существует расхожее мнение, что начинать худеть лучше весной. К тому же зимой на нас обычно много одежды и мы, как правило, не замечаем, что поправляемся, а с наступлением весны все это обнаруживается и возникает острое желание срочно похудеть. Однако весна — время авитаминоза, быстрой утомляемости, снижения иммунитета, поэтому жесткая диета, резкая потеря веса могут скорее навредить, чем помочь. Лучше всего для похудения подходят зима и лето, когда нет серьезных перепадов температуры, давления и т.д. А вот на стыке времен года избавляться от лишнего веса я бы не советовала.

Если между твоими "до" и "после" такая же впечатляющая разница — не теряй времени и присылай фото по адресу: elementarno@imedia.ru. Награда — микроволновая печь LG MH-6340FB с аксессуаром "пароварка" для приготовления вкусных и полезных блюд. А также — шанс стать чемпионом по итогам 2011 года и получить Гран-при.

P.S. ПРИ ЕЗДЕ НА ВЕЛОСИПЕДЕ СО СКОРОСТЬЮ 16 КМ/Ч 120-КИЛОГРАММОВЫЙ МУЖЧИНА СЖИГАЕТ ЗА ОДИН ЧАС 792 ККАЛ

БЕЙ ПОСУДУ

Как не выглядеть полным мазилой в стрельбе по тарелкам.



ГОТОВЬСЯ Посмотри, как летают тарелки, и запомни траекторию их движения. Ты должен стоять лицом к мишени — то есть к тарелке в наивысшей точке полета. Приклад ружья крепко упирается в плечо — так при отдаче он не ударит тебя и не соскользнет в сторону.

ЦЕЛЬСЯ Направь дуло на середину отрезка между метательной машиной и верхней точкой полета тарелки. Глаза держи открытыми. Как только тарелка вылетит, следи за ней боковым зрением, а когда пересечет место, в которое направлен ствол, — веди ее стволом. Но не отставай — лучше уж держи дуло чуть впереди тарелки.

ПЛИ! Когда тарелка окажется на линии огня (высшая точка полета) и одновременно у тебя на мушке, нажимай курок — и ни в коем случае не прекращай движения ружьем. Отследить тарелку до самого ее конца — твоя главная задача.

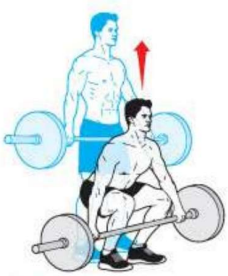
Резко вверх

НЕСЛОЖНАЯ ТРЕНИРОВКА ПРЕВРАТИТ ТВОИ НОГИ В СУПЕРПРУЖИНЫ.

Если ты летом играешь в стритбол, эта тренировка для тебя незаменима. Если не играешь, то просто оцени отличную универсальную нагрузку: будешь не только подскакивать выше, но и выглядеть спортивнее.

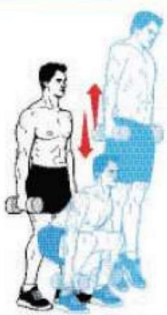
ПРОГРАММА

№	УПРАЖНЕНИЯ	ПОВТОРЫ	ОТДЫХ, С.
1	Становая тяга	6-8	30
2	Прыжки с гантелями	8	120
ПОВТОРИ УПРАЖНЕНИЯ 1 И 2			
3	Прыжки на скамью	6-8	30
4	Наклоны со штангой	8	120
ПОВТОРИ УПРАЖНЕНИЯ 3 И 4			



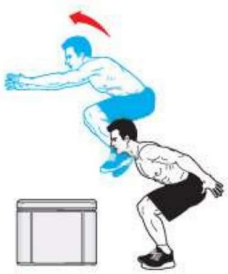
1 Становая тяга

Согни ноги в коленях и возьмись за штангу хватом сверху — руки расставлены чуть шире плеч. Не округляя спину и распрямляя ноги, встань, а потом обратно вниз.



2 Прыжки с гантелями

Руки опущены вдоль корпуса, в каждой — по гантели. Присядь на корточки (спину не округляй) и из этого положения прыгни как можно выше. Приземляйся мягко, на полусогнутых.



3 Прыжки на скамью

Встань лицом к скамье, подними руки, затем отведи их назад, как бы замахиваясь, одновременно согнись в корпусе и присядь. Выбросив руки вперед, запрыгни на скамью. Спустись.

4 Наклоны со штангой

Возьмись за штангу хватом сверху и положи ее на плечи за головой. На чуть согнутых коленях и со слегка прогнутой спиной наклонись так, чтобы корпус был параллелен полу. Распрямись.

PS: ОДИН ИЗ ЛУЧШИХ СНАЙПЕРОВ В ИСТОРИИ — ЛЮДМИЛА ПАВЛИЧЕНКО, УЧАСТНИК ВОВ, ГЕРОЙ СССР (309 УНИЧТОЖЕННЫХ ВРАГОВ)

ФОТО: AP; ИЛЛЮСТРАЦИИ: KAGAN MCLEOD, JAMES SIMPSON

На лице написано

ПОДОЙДИ К ЗЕРКАЛУ И ВНИМАТЕЛЬНО ПОСМОТРИ НА СЕБЯ. А ТЕПЕРЬ ВНИМАТЕЛЬНО ПОСМОТРИ НА ЭТУ СТРАНИЦУ.

Отражение в зеркале может не только сказать тебе, что ты отлично выспался и накануне не злоупотреблял. Твои глаза, волосы, уши и рот — если бы умели держать ручку или стучать по клавиатуре — написали бы о твоем здоровье роман.

1. Глаза не врут

ВНИМАНИЕ Маленькие серые точки на белках глаз свидетельствуют о недостатке в твоем организме витамина А. Это может привести к разным нехорошим вещам — в частности, к понижению иммунитета.
СОВЕТ Выпивай в день по пол-литра клюквенного морса, пока серые пятнышки не исчезнут. Только пей в два приема — так ты продлишь пользу этого волшебного напитка.

2. Уши как улика

ВНИМАНИЕ Диагональные морщины на мочках ушей указывают на повышенное артериальное давление.
СОВЕТ В первую очередь — к терапевту. А еще заведи себе аквариум. Ученые из Университета Пердью (США) заставили пациентов с гипертонией смотреть на рыбок в течение 15 минут каждый день. Уже через пару месяцев давление у испытуемых значительно снизилось по сравнению с теми, кто был лишен возможности помедитировать.

3. Белый туман

ВНИМАНИЕ Белое туманное кольцо на роговице появляется у людей с повышенным уровнем холестерина.
СОВЕТ Мужчины, часто сдающие кровь, реже страдают от повышенного холестерина. Есть такая зависимость: чем меньше в организме железа, тем меньше и холестерина. А железо донор теряет вместе с кровью. И еще совет — стакан молока снижает усвоение железа из пищи на 40%.

4. Крик волос

ВНИМАНИЕ Если твои волосы все время всклокочены, сбиваются в неправильные кучи, как ни причесывайся, — значит, организм испытывает недостаток в витамине В, который из волос и кожи головы срочно перебрасывается в разные другие места.
СОВЕТ Усвоение витамина В замедляется алкоголем, кофе и сахаром. Замени все перечисленное чаем с ромашкой и ванилью.

5. Десна пришла

ВНИМАНИЕ Зубной налет и заболевания десен вызывают бактерии рода стрептококков. Попадая из ротовой полости в кровеносную систему, они создают белковые соединения — и пожалуйста, у тебя тромб. Что может привести к закупорке сосудов и сердечному приступу.
СОВЕТ Пользуйся антибактериальным спреем для полости рта, регулярно ходи к стоматологу и удаляй зубной налет.

P.S. СОЦИОЛОГИ ПОДСЧИТАЛИ: ЖЕНЩИНА ПРОВОДИТ У ЗЕРКАЛА В СРЕДНЕМ ПЯТЬ ДНЕЙ В ГОДУ. ЗА 60 ЛЕТ НАБЕГАЕТ ПОЧТИ ГОД

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: JUSTIN METZ/DEBUT ART

BDF
Beiersdorf

NIVEA
FOR MEN

НОВИНКА

СИЛЬНЫЕ ВОЛОСЫ БЕЗ ПЕРХОТИ. ДО 100% ЭФФЕКТИВНОСТИ!*

ИННОВАЦИОННАЯ СЕРИЯ ШАМПУНЕЙ ПРОТИВ ПЕРХОТИ ОТ NIVEA FOR MEN С СИСТЕМОЙ LIQUID CLEAR

Уникальная формула эффективно устраняет до 100% перхоти и предотвращает ее повторное появление. Что может быть лучше шампуня, который избавляет от перхоти? Только шампунь, который также обеспечивает направленный уход за волосами: укрепляющий, тонизирующий или успокаивающий кожу головы!

www.NIVEAFORMEN.ru

* 100% избавления от видимой перхоти при регулярном применении в 98% случаев по результатам исследований, проведенных исследовательским институтом в Германии в 2010 г. Сильные волосы — по результатам исследований силы волос по критерию эластичности, проведенных исследовательским институтом в Германии в 2010 г.
** Система против перхоти Ликвид Клиа.

ТО, ЧТО ХОТЯТ МУЖЧИНЫ

Реклама

Собачья работа

КИНОЛОГИ ЛУЧШЕ ВСЕХ ЗНАЮТ, КАК ПРАВИЛЬНО ВЕСТИ СЕБЯ С НЕДРЕССИРОВАННЫМ НАЧАЛЬНИКОМ.

Он то и дело кричит на тебя

- **Твои действия** Когда начальник чем-то рассержен и повышает на тебя голос, не прерывай его своими репликами — позволь ему выкричаться. Зато, когда он ведет себя корректно, сообщай какую-нибудь неплохую новость.
- **Почему сработает** У кинологов это называется “метод отрицательного и положительного подкрепления”. Поведение и собак, и людей очень легко регулировать ответной реакцией. Собака перестанет гавкать без толку, если ты будешь игнорировать ее лай, а за хорошее поведение станешь поощрять кусочком псиного печенья.

Он заваливает тебя дурацкой работой

- **Твои действия** Погрузись в текущие дела, перестань чесать языком на рабочем месте и за его пределами, а если захочется поговорить — то только о том, как сильно ты занят делом.
- **Почему сработает** Когда собака хочет отделаться от другой навязчивой собаки, она начинается внюхиваться в землю, делая вид, что очень заинтересована новым душком, — это такое собачье “отвали, мне некогда”. Точно так же можно отделаться от начальника с его надоедливыми просьбами и заданиями: он вряд ли захочет отвлекать тебя по мелочам, если увидит, что ты и так по уши в работе.

Он не обращает на тебя внимания

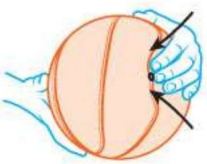
- **Твои действия** Свой обычный язык подкрепи языком жестов. Вилять хвостом не нужно, но от тебя точно потребуются: уверенные жесты (например, кулак одной руки как бы ставишь на раскрытую ладонь другой руки), контакт глаза в глаза, улыбка и общая живость. Если поймал начальника в коридоре, подстройся под его шаг и, пока говоришь, иди с ним в ногу.
- **Почему сработает** Когда собака уверена в себе, она держится прямо и двигается очень целенаправленно. Если будешь держаться так же, начальник инстинктивно отреагирует на твое присутствие.

КАК ВСЕ ЗАКРУЧЕНО

Зачем тебе пальцы, если ты не умеешь вертеть на них баскетбольный мяч?

ШАГ 1

Итак, шесть минут в день — и за неделю ты всему научишься. Для начала чуть-чуть сдуй мяч. Чем меньше давление изнутри, тем больше будет площадь соприкосновения пальца с поверхностью мяча — новичкам так удобнее.

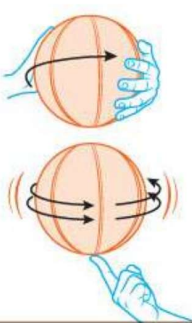


ШАГ 2

Возьми мяч правильно: правой рукой (если ты правша) — за дальний бок, левой — за ближний. Локти не расставляй. Мяч должен находиться сантиметрах в десяти от подбородка.

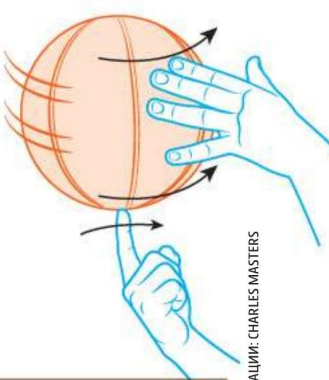
ШАГ 3

Обеими руками раскрути мяч и отпусти (когда смотришь на мяч, швы должны бежать вертикально ровно, без зигзагов и колебаний). Попытайся поймать мяч подушечкой указательного пальца правой руки и продержи его, досчитав до одного. Повтори попытку и досчитай до двух. Потом до трех — и так далее. Досчитав, обязательно бросай мяч — это научит лучше его контролировать. Научившись удерживать мяч долго, переходи к следующему шагу.



ШАГ 4

Покрутившись секунд восемь, мяч начнет останавливаться. В этот момент ты должен, поставив палец вертикально, переместить мяч с подушечки на самый его кончик (локоть как был, так и остается прижатым к корпусу). Трение мяча о палец уменьшится, что позволит ему дольше крутиться. А дальше остается только потихоньку подкручивать свободной рукой — столько, сколько заблагорассудится.



ИЛЛЮСТРАЦИИ: CHARLES MASTERS

P.S. 13 ФЕВРАЛЯ 2008 ГОДА АМЕРИКАНЕЦ ДЖЕК РАЙАН ВРАЩАЛ БАСКЕТБОЛЬНЫЙ МЯЧ НА ПАЛЬЦЕ НОГИ 9,53 С. ЭТО РЕКОРД

MOSCOW CITY RACING
17 ИЮЛЯ
ЗАЕЗДЫ БОЛИДОВ
ФОРМУЛЫ 1
У СТЕН КРЕМЛЯ
MOSCOW CITY RACING
MCR
1
100 билетов читателям Men's Health на www.mhealth.ru с 1 июля
www.mosracing.ru
Men's Health
Bavaria
NISSAN
ИНГОССТРАХ
Ingosstrakh
PROLOGY
МегаФон

Реклама

О главном

11 ДЕЛ, КОТОРЫЕ УДАЮТСЯ ЖЕНЩИНАМ ЛУЧШЕ, ЧЕМ МУЖЧИНАМ

1. Безвкусно одеваться
Умение некоторых девушек напялить пиджак из секонд-хенда, добавить к нему кеды из спортивного магазина для мальчиков школьного возраста и перешитую бабушкину юбку плюс приправить это сумкой стоимостью в три зарплаты топ-менеджера нефтяной компании — это что-то из разряда прикладной магии. При этом весь этот оксюморон действует как дефибриллятор на твое либидо.

2. Ненавидеть других женщин
Особенно тех, что смотрят на тебя, слушают тебя, трогают тебя и смеются каждой твоей шутке.

3 Вкладывать деньги
Среднестатистическая женщина получает с личных инвестиций на 1,4% больше, чем мужчина. Женщины вообще более осторожны и менее склонны к риску, чем мужчины (поэтому, кстати, и в автокатастрофах они выживают чаще).

4 Терпеть боль
Если сдирание с ног измазанных воском бумажных полосок девушки воспринимают как необходимое зло, то о многомесячных муках беременности, кончающихся многочасовыми муками родов они натурально мечтают. В следующий раз, когда решишь сказать ей что-то о ноющем колене — заткнись, не позорься.

5. Убалтывать сотрудников ДПС

6. Выключать логику
Не исключено, что все женщины тайно получают процент от производителей пива. Потому что немалое его количество выпивается на вечерних встречах с друзьями, начинающихся словами: "Короче, я вообще не понимаю, что у нее в голове!"

7. Визжать

8. Пользоваться боковым зрением
Это научный факт, и причина тому — в далеком прошлом. Пока твой волосатый предок бежал за мамонтом, тупо смотря вперед, ее волосатый предок торчал в пещере и должен был одновременно углядеть за варкой кореньев, рыданием детенышей и копошением ядовитых змей по углам.

9 Носить длинные волосы
Скупи весь тираж нашего журнала, вырежи из каждого вот этот текст и обклей им весь холодильник, ты, пародия на мужчину с залысинами и сальным хвостиком.

10. Помнить все
В следующий раз, когда лишняя кружка будет проситься наружу в виде фразы "да я бы возил тебя на Сейшелы хоть каждые выходные", знай, она запомнит это навсегда. И не простит тебе ни одной субботы, проведенной на диване перед телевизором.

11. Не спать
Женский организм запрограммирован на бессонные ночи с полудюжиной орущих младенцев, а мужской воспринимать полудюжину младенцев и ошалевшую от них мать отказывается напрочь.

P.S. ПО ДАННЫМ SUPERJOB.RU, САМАЯ МУЖСКАЯ ПРОФЕССИЯ — ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ВОДИТЕЛЬ (99% ПРЕТЕНДЕНТОВ — МУЖЧИНЫ)

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ЕВГЕНИЙ ДВОРЕЦКИЙ

Реклама

Perrier

REFRESHINGLY UNIQUE*

Охлажденный. С игристыми пузырьками.
Прекрасен сам по себе. Идеален с долькой лимона.
Perrier освежает в самый горячий момент.

* ОСВЕЖАЮЩЕ УНИКАЛЬНЫЙ

Не забудь в этом месяце...

послушать

29 ИЮНЯ

Slipknot

Москва, СК "Олимпийский"

В гости ко всем, кто любит жесткую музыку, приезжает Slipknot — возможно, самая злая рок-банда в мире. Обладатели "Грэмми" за лучшую металл-песню снова перекричат низколетящие самолеты и взорвут твой мозг.

2 ИЮЛЯ

Grinderman

Москва, "Крокус Сити Холл"

Ник Кейв, один из главных современных музыкантов, наконец-то привозит в Россию свой сайд-проект — группу Grinderman, которая в камерном составе играет жесткий, сырой гаражный рок. Будет круто.

23 ИЮЛЯ

Kaiser Chiefs

Москва, музей-заповедник "Коломенское"

Семь лет назад никому не известные Kaiser Chiefs уже выступали в Москве. В июле они возвращаются — уже в качестве больших британских гитарных звезд. Ожидается настоящий рок. Кстати, на "Пикнике "Афиши", в рамках которого выступят Kaiser Chiefs, на сцену выйдет и Кортни Лав с группой Hole — гранж-привет из 90-х.

посмотреть

С 1 ИЮЛЯ

"Трансформеры-3"

Правительство планирует выселить автоботов с Земли, а тем временем глава десептиконов намерен, наоборот, прилететь на Землю и все здесь порушить. Если ты понял хотя бы половину из того, что здесь написано, этот фильм — для тебя.

С 7 ИЮЛЯ

"Пина: Танец страсти" 3D

Картина, посвященная великой танцовщице и хореографу Пине Бауш, — возможно, самый красивый фильм года. Пригласи на него свою девушку, прослывешь ценителем красоты. И, может быть, станешь чуть более нежным — девушкам это нравится.

С 21 ИЮЛЯ

"Убить заново"

Бойцы спецподразделения R, основанного специально для борьбы с зомби, населившими планету после страшной эпидемии, почти победили — вроде бы зомби уже не осталось. Но вдруг оказывается, что грядет новая эпидемия: как говорится, не понос, так золотуха.

посетить

ДО 21 АВГУСТА

"Неактуальная реклама. Русский плакат начала XX века"

Москва, Третьяковская галерея

Третьяковка продолжает выставлять графические сокровища из своих запасников. На сей раз — печатные и рукописные плакаты рубежа XIX–XX веков. Попробуй посмотреть рекламные ролики начала 90-х — изумишься их примитивности, но в то же время вспомнишь: да, так мы и жили. То же самое и со старыми плакатами: узнавать, как и чем жили в России век назад, из старой рекламы интереснее, чем из учебников истории.

11–17 ИЮЛЯ

Этап турнира Большого шлема Мировой серии SWATCH FIVB

Москва, Поклонная гора

Четвертый раз Москва принимает одно из ключевых событий в пляжном волейболе. О зрелищности этого вида спорта можешь судить сам: прошлогодний Большой шлем посетили более 120 000 человек. Правда, российские спортсмены тогда не сумели пробиться даже в полуфинал. Приходи поддержать их в этот раз — вход на зрительские трибуны по традиции бесплатный.

поиграть

В начале сезона отпусков — развлечения, разработанные специально для iPad, которые не помешают в дороге.

1. "Форсаж-5"

Фильм с этим названием совсем недавно покинул кинотеатры, но, если ты уже соскучился по Брайану О'Коннору, можешь продолжить эпопею самостоятельно. Все как в кино: нужно гоняться на мощных Dodge, скрываться от агента Люка Хоббса и выживать любой ценой.

2. Korg iElectribe Gorillaz Edition

Не секрет, что альбом The Fall лидер Gorillaz Деймон Албарн сочинил и записал исключительно с помощью iPad. Вот и к твоим услугам виртуальная битбокс-машина. Удобное управление, достойный набор сэмплов и эффектов, мощный секвенсор — твори!

3. "Войны хаоса и порядка онлайн"

Первая в истории App Store полноценная многопользовательская ролевая онлайн-игра. Фэнтезийный мир с тысячами игроков, которые друг с другом то дружат, то меряются магией, отлично прорисованные трехмерные локации, многоступенчатая система прокачки персонажа — а в итоге все, как всегда, сводится к противостоянию Добра и Зла.

P.S. 6 ИЮЛЯ В МОСКОВСКОМ КЛУБЕ ARENA ВЫСТУПЯТ SUM 41 — ЕДВА ЛИ НЕ ЛУЧШИЕ В МИРЕ ПАНКИ. ПРИХОДИ ПОКАЗАТЬ ИМ КОЗУ

Реклама

Легко жить легко

Известный европейский производитель бытовой техники и электроники. Производим в России с 2003 года.

VESTEL

Бытовая техника

www.vestel.ru

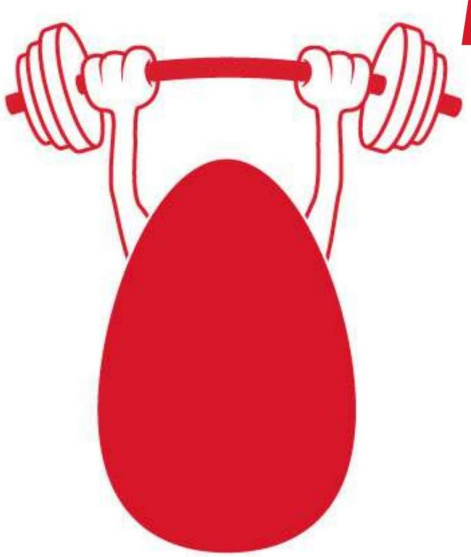
6 ФАКТОВ НА ЛЮБОЙ ВКУС — НА ЭТОЙ СТРАНИЦЕ

48

ДЮЙМОВ, ИЛИ 1,22 М, — НА ТАКУЮ ВЫСОТУ ПОДПРЫГИВАЛ БАСКЕТБОЛИСТ МАЙКЛ ДЖОРДАН В СВОИ ЛУЧШИЕ ГОДЫ. ПРИБЛИЗИТЬСЯ К ЕГО РЕЗУЛЬТАТУ МОЖНО НА СТР. 49

£45 000

ЗА ТАКУЮ СУММУ, КАК СООБЩАЕТ DAILY MAIL, ПРОДАЛА СВОЮ ДЕВСТВЕННОСТЬ БЕЛЬГИЙСКАЯ СТУДЕНТКА ПО ИМЕНИ НОЭЛЬ. СОВЕТЫ О ТОМ, КАК ВЫСТРАИВАТЬ НЕ ТОВАРНО-ДЕНЕЖНЫЕ, А ВПОЛНЕ ГАРМОНИЧНЫЕ ОТНОШЕНИЯ С ЖЕНЩИНОЙ, ИЩИ НА СТР. 44



115

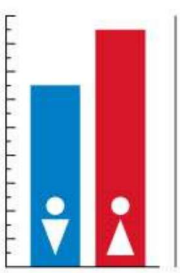
КИЛОГРАММОВ — ТАКОЙ ВЕС ВЫДЕРЖИВАЕТ ЯЙЦО АФРИКАНСКОГО СТРАУСА. СКОЛЬКО ОБЫЧНЫХ КУРИНЫХ ЯИЦ ТЫ ДОЛЖЕН ВЫДЕРЖАТЬ НА ЗАВТРАК, НАПОМИНАЕМ НА СТР. 46

БОРДЕР-КОЛЛИ

СОБАКИ ЭТОЙ ПОРОДЫ, ПО МНЕНИЮ УЧЕНЫХ ИЗ УНИВЕРСИТЕТА БРИТАНСКОЙ КОЛУМБИИ (ВАНКУВЕР), САМЫЕ УМНЫЕ. ЛЮБЯТ РАБОТАТЬ И ЛЕГКО ПОДДАЮТСЯ ДРЕССИРОВКЕ. ПРАВИЛА ДРЕССИРОВКИ ЛЮБОГО НАЧАЛЬНИКА НАЙДЕШЬ НА СТР. 52

11,9

ГОДА — СОГЛАСНО РОССТАТУ, НА СТОЛЬКО ЖЕНЩИНЫ В РОССИИ ЖИВУТ ДОЛЬШЕ МУЖЧИН. В ЧЕМ ЕЩЕ ОНИ НАС ПРЕВОСХОДЯТ, ПЕРЕЧИСЛЕНО НА СТР. 54



27 000

ЛЕТ — ВОЗРАСТ СТАРЕЙШЕГО НАСКАЛЬНОГО ПОРТРЕТА. ЧТО НОВОГО МОЖНО УЗНАТЬ ИЗ СВОЕГО ПОРТРЕТА В ЗЕРКАЛЕ, ЧИТАЙ НА СТР. 50

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИРИНЕЙ КАЛАЧЕВ

РЕКЛАМА

на фото: велосипед FORWARD – Многократный чемпион России в дисциплинах: маунтинбайк, триал и велокросс.
Многократный чемпион Европы и Мира по триатлону.
Установил 5 рекордов Гиннеса.
В честь велосипеда назвали два перевала - FORWARD во время экспедиций в Тибет и Гренландию.
FORWARD покорил один из крупнейших потухших вулканов в мире – Килиманджаро.

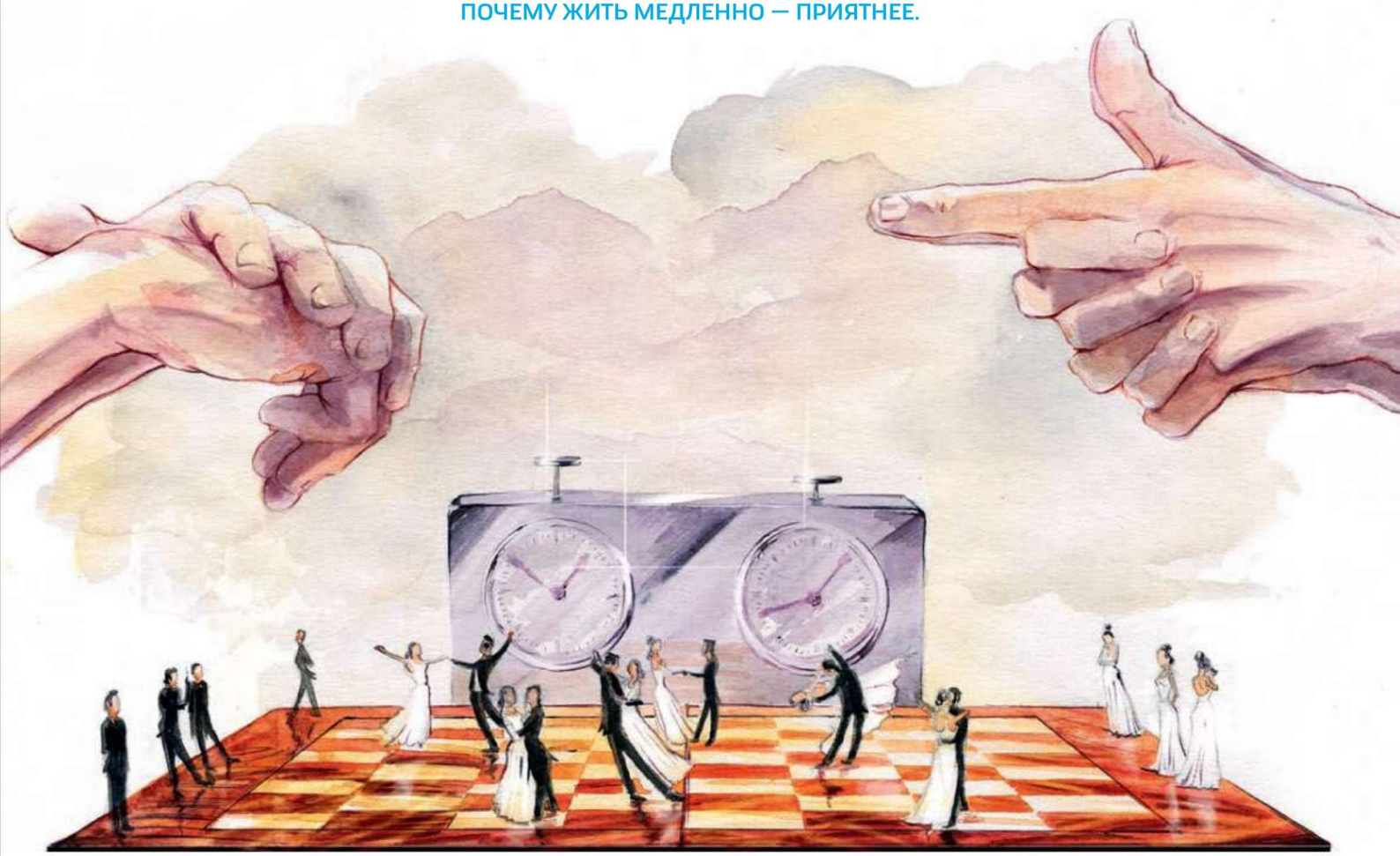
Покоряй мир вместе с FORWARD.

ВЕЛОСИПЕДЫ FORWARD
www.forwardvelo.ru

Официальные представители Forward: **Альметьевск** «Интерспорт» (8553) 33-77-77 **Архангельск** ИП Вешняков В.В. 8-960-012-46-97 ИП Швецов И.А. 8-921-675-69-91 **Астрахань** ИП Бахтияров И.М. (917) 185-05-38 **Барнаул** сеть "Спортивный мир" (3852) 66-95-80 **Бийск** "Спорттоварищ" (3854) 33-66-68 **Волгоград** ИП Невежина С.И. (8442) 22-92-85 **Волгореченск** ИП Струлев А.В. (49453) 7-85-23 **Вологда** "Орбита" (8172) 52-91-91 ИП Галагин А.В. (8172) 78-56-19 **Воронеж** ИП Аветян (4732) 44-60-30 ИП Сидельников В.А. (4732) 47-57-42 **Донской** ИП Рябов А.П. (48746) 32-2-65 **Екатеринбург** "Динамо" (343) 331-85-22 "Успех" (343) 216-97-10 **Железногорск** "Этма" (39197) 2-69-42 **Заречный** "Байкер" (34377) 7-61-12 **Зеленоград** "Фо Спорт" (499) 738-05-90 **Иркутск** Сеть магазинов«Centra» (3952) 35-42-95 ТД "Дельфин" (3953) 49-73-14 **Ижевск** "Мото-Вело" (3412) 50-68-19 ТЦ "Аксион" (3412) 68-02-81 ТЦ "Омега" (3412) 91-26-88 **Казань** "Спортивный мир" (843) 299-11-33 «Эверест» (843) 518-10-00 **Киров** "Верос" (8332) 25-56-84 "Лидер" (8332) 67-66-23 «Империя Спорта» (8332) 69-23-49 **Кирово-Чепецк** м-н "Вектор" (83361) 3-69-15 **Королев** ТД "Висс" (495) 513-66-13 **Краснодар** ООО "Мандарин" 8-988-245-72-71 **Курск** "Chili bike" (4712) 70-12-32 ИП Лохова Е.В. 8-910-313-77-44 ИП Лотарев Ю.Ю. (4712) 53-45-45 **Мичуринск** ИП Дроженко Т.В. 8-909-235-35-88 **Москва** "АвтоВелоМото" (495) 554-33-23 "Веломотосалон" (495) 491-49-47 "Гранглит" 8-916-900-63-67 "Линатекс" (495) 231-91-50 Forward (495) 972-59-36 **Набережные Челны** ИП Черняев А.В. (8552)44-88-05 **Невинномысск** ИП Заренбин 8-928-313-03-47 **Нижнекамск** «Спортивный мир» (8555) 31-91-95 **Нижний Новгород** "Поволжье Спорт": (831) 278-12-12 **Новосибирск** "Гебурт" (383) 279-36-33 "Престиж" (383) 227-84-56 ИП Новиков В.А. (383) 292-63-57 **Омск** ДОПЦ "Аквариум" (3812) 433-989 **Оренбург** «Пантера» (3532) 74-29-17 «Спортмаркет» (3532) 94-42-07 м-н "Велосипеды Forward" 8-909-601-71-41 **Орск** «Детство» (3537) 221-833 ИП Якиев В.В. 8-909-601-71-41 **Пенза** "Велотехника" (8412) 57-85-00 **Первоуральск** "Веломир скутер" 8-912-23-22-975 **Пермь** Фирменный магазин "Forward" (342) 216-62-83 Фирменный магазин "Forward" (342) 262-39-72 "Велоцентр" (342) 242-26-37 Forward (342) 215-09-09 м-н "Форвард" (342) 298-74-58 **Петропавловск-Камчатский** ИП Тычко Д.С. 8-914-780-4000 **Пятигорск** "Спорт Экстрим" (8793) 33-08-33 **Ростов-на-Дону** "Старт № 9"(632) 48-12-99 **С. Петербург** "АвтоВелоМото" (812) 324-98-09 "БТК" (812) 325-08-50 "Велком" (812) 327-07-65 "Велоцентр в Автово"(812) 784-64-42 "Спарта" (812) 759-15-22 "Спорт. магазин 8-960-245-01-95 "Спорт. магазин" (812) 973-16-40 "Спорт. магазин" (812) 932-37-48 "Спорт. магазин" (812) 947-80-71 "Спортивный на Витебском" (812) 378-96-30 "Спортивный на Народного Ополчения" (812) 744-49-72 "СпортМаркет" (812) 580-92-62 "Велоимперия" (812) 333-35-60, 333-35-66 **Самара** "Самара Вело" (846) 977-09-90 "Самара-Мото-Вело-Спорт" (846) 377-34-13 **Саранск** "Пегас" (8422) 54-49-07 **Таганрог** "Велоток" (8634) 39-18-18 **Томск** м-н "Самоделкин" (3822) 403-151 **Тюмень** "Велоцентр" (3452) 26-41-53 **Улан-Удэ** ТД "За рулем" (3012) 41-90-03 **Ульяновск** "ВелоМотоЦентр" (8422) 24-90-75 **Уссурийск** ИП Чекулаева М.Н. 8-924-127-01-07 **Уфа** "АвтоВелоМото" (347) 295-92-34 "Пионер" (347) 284-36-00 "Спорт" (347) 237-87-76 **Чебоксары** ИП Никоноров А.В. 8-987-668-23-53 **Челябинск** "Спортал" (351) 235-14-80 м-н «Bike» (351) 790-90-32 **Ярославль** "Вейдер-спорт" (4852) 45-72-45 **Интернет-магазин Forward: www.forwardvelo.ru**

Не так быстро

БРИТАНСКИЙ ПИСАТЕЛЬ УИЛЛ СЕЛФ РАССКАЗЫВАЕТ, ПОЧЕМУ ЖИТЬ МЕДЛЕННО — ПРИЯТНЕЕ.



ПЕРВОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ лорда Байрона по Европе и Ближнему Востоку (именно тогда он переплыл Дарданеллы) длилось два года. Сегодня я сажусь в самолет, через 11 часов я в Лос-Анджелесе, а сообщение о том, что я "долетел нормально", через секунду оказывается снова на другом полушарии. События, дни, люди и вещи мелькают перед носом со скоростью купюр в машинке для счета денег — жизнь несется галопом. Но стоп! Полноценное удовольствие от нее можно получать, только если не торопишься. Попробую объяснить это на двух простых примерах.

Зачем медленно танцевать?

На днях я совершенно случайно проезжал мимо улицы Алит-Гарденс, это в северном Лондоне. Именно здесь лет 35 назад, в молодежном клубе, я впервые испытал на себе эротическую пытку под названием "медленный танец". Тот эпизод из 70-х я помню во всех красках: две сотни тинейджеров в развевающихся клешах трясутся в темпе Killer Queen или мотают сальными челками на прыщавых лбах под Status Quo, и вдруг радужные пятна перестают мерцать и тишина разливается в зале. Динамики заводят: "I'm not in love…" Блин, медленный танец! Ну что, осмелишься ты — в смысле я — подойти к Мишель или Ребекке, вокруг которых ты весь вечер вился, пригласить, сцепить руки на талии и притянуть к себе так, чтобы почувствовать все? Осмелишься?

Так было раньше. А сейчас я и не знаю, звучит ли в клубах музыка, под которую одни подростки переминаются у стенки, другие — в центре танцпола, переживая первую настоящую близость с женщиной. Ведь медленный танец — это секс, интим, удовлетворение, в то время как быстрый — лишь бестолковое соитие, "туда-сюда". И если сейчас в клубах не играет

ИЛЛЮСТРАЦИИ: МИХАИЛ БЫРЦЕВ/BANG! BANG!

медленная музыка, к чему удивляться, что и секс теперь стал быстрым и незапоминающимся?

Молодые парни поклоняются быстрой музыке, потому что верят: она подействует на женскую особь как заклинание. Смотри, мы скачем вверх-вниз одетые — могли бы поскакать и раздетые! И даже если танцев нет, ритм правит: достаточно просто послушать быструю музыку, чтобы разгорячиться. Однако со временем мужчина отказывается от этих детских забав. Ну или хотя бы начинает осознавать, что без алкоголя они не работают.

И вот здесь самый верный выход — учиться слушать и любить медленную музыку. Полутемные чилауты, изобильные after-party, трип-хоп и даб, шансон и рок — все это, как и детство, мы любим за то, что оно было. А теперь — время Больших Музыкантов. Я имею в виду вершину классики, романтизм конца XIX века. Потому что ты не узнаешь, что значит по-настоящему "медленно", пока не продерешься сквозь симфонии Малера и Брукнера. Гете называл архитектуру застывшей музыкой, а я продолжу его мысль: когда слушаешь классику, на тебя словно обрушивается небоскреб валиума. Медленная музыка — лучшее успокоительное для современного мужчины, замена йоге и холотропному дыханию, вместе взятым. За то время, пока Малер успевает полностью развить одну тему, клубные парнишки, наверное, уже взорвались бы от нетерпения.

Бывают, конечно, моменты недопонимания. Когда ты, полулежа на диване, культивируешь в себе чувство прекрасного, в комнату заглядывает твоя женщина, приплясывая под какой-то бодрячок и всем своим телом призывая: давай же танцевать!

Ни за что! Нет ничего хуже, чем пляшущий мужик за 35. Дождись медленной песни.

Зачем медленно читать?

Медленная музыка — это все про эмоции. А вот мой второй пример — медленное чтение включает голову. Только заставив себя читать не торопясь, ты научишься мыслить достаточно глубоко, чтобы ориентироваться в настоящем как рыба в воде.

Многое из того, что мы читаем, само заставляет нас двигать глазами быстрее. Тяжеловесные рекламные тексты, маркетинговые доклады или протоколы собраний — никому не придет в голову внимать каждой строчке этой лабуды.

А на досуге? Читаем медленно и вдумчиво? Ничуть не бывало. Любой бестселлер проглатывается на раз — а ведь это текст, который по определению должен вовлекать читателя в цепь вымышленных событий, развивающихся с неспешностью фуникулера, ползущего на вершину горы. Почему же мы торопимся? Так я уже объяснил — куча бумажной работы в офисе приучает нас к скорочтению и на отдыхе мы автоматически выбираем книги, через которые не нужно продираться.

МЕДЛЕННЫЙ ТАНЕЦ — ЭТО СЕКС, ИНТИМ, УДОВЛЕТВОРЕНИЕ, В ТО ВРЕМЯ КАК БЫСТРЫЙ — ЛИШЬ БЕСТОЛКОВОЕ СОИТИЕ

Я часто слышу, как люди говорят: "Роман, похоже, неплохой, но уж очень затянутый — я заснул после пары страниц". Это невроз, ребята. Патологические скорочеи не могут расслабиться за книгой, как патологические бегуны не могут просто прогуливаться. Однако медленное чтение как езда на велосипеде: научившись раз — не разучишься. Любое незнакомое слово, любой необычный оборот задерживают нас, как помеха на дороге, но, вместо того чтобы проскочить выбоину, нужно притормозить и пройти ее аккуратно. Скорость, при которой не страдает твоя интеллектуальная подвеска, — это скорость, необходимая для осмысления текста.

Мы избегаем всего незнакомого — боимся, что не сможем понять. Однако большинство людей способны вникнуть в большинство неспециализированных текстов. Требуется лишь терпение, чтобы добраться до момента, когда книга сама расскажет, что к чему. Одна моя знакомая совершенно не умеет следить за развитием действия в фильмах. Когда в кадре появляется какой-нибудь мужик, она спрашивает: "Кто это?" или "Куда это он?" Она просто не способна дождаться ответа на экране. Точно так же многие не терпят книг, которые не прозрачны.

Эффект от медленного, вдумчивого чтения сродни эффекту медитации: небывалая ясность в голове и полный восторг. Не случайно наша цивилизация сделала такой рывок вперед после изобретения печатного станка: книги заполняют не только шкафы, книги заполняют умы. И суть в том, что чем быстрее ты читаешь, тем быстрее забываешь прочитанное. Я помню книги из своего детства, потому что я читал их не спеша, а теперь в моем доме есть целые книжные шкафы, покрытые пылью забвения.

И так во всем. Горящий тур "Вся Италия за шесть дней" — какой из этих дней ты вспомнишь через год? "Техника быстрого обольщения" — и ты упустишь одни из лучших томительных минут в своей жизни. "Краткое изложение всех литературных произведений" — почему же не кратчайшее? Bugatti Veyron Super Sport с потолком скорости 431 км/ч — сколько на планете дорог, где можно так разогнаться?

Куда мы торопимся и с чем окажемся в конце?

Эй, сбавь обороты. Почувствуй вкус. Хотя бы прочти эту статью еще раз с самого начала, ведь если при медленном знакомстве с текстом ты просто ощутишь его вкус, то при перечитывании сможешь уловить самые тонкие оттенки запахов и смыслов.

Приятного аппетита! ■

66 Пропитание
Зачем нам глютен? Спорим о вкусах

68 Секс
Профессиональный секс. Такое порно не пройдет!

72 Жизнь
Ограбление по-русски. Наши вещи тащатся

76 Профилактика
9 мифов о лете. Чесать или не чесать?

78 Карьера
В ожидании Бэтмена. Как стать героем

МНЭКСТРА
ПРАВИЛА ЖИЗНИ ЗДОРОВОГО МУЖЧИНЫ

Всем бы так весло

Как мы знаем из фильма "Социальная сеть", академические гребцы братья Винклвоссы — плохие парни: пытались загрести не только побольше воды веслами, но и бизнес создателя "Фейсбука" Марка Цукерберга. Чтобы у тебя не возникло неприятных ассоциаций с этим видом спорта, покажем академическую греблю с другой стороны.

ТЕКСТ: АЛЕКСАНДР БЕЛЯЕВ

5 ФАКТОВ ОБ АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛЕ

1 АНГЛИЙСКИЙ ПАЦИЕНТ

Англичане изобрели не только футбол и бокс. Первый официальный заплыв в академической гребле состоялся в 1715 году в Лондоне: организатором стал актер Джон Доггетт. Doggett's Coat and Badge Race до сих пор ежегодно (в июле) проводится в британской столице. В Лондоне же проходит и самое знаменитое соревнование среди гребцов: гонка восьмерок Оксфорда и Кембриджа. Эта гонка — вполне себе повод смотаться на уикенд в Англию: в марте 2011-го, к примеру, на берегах Темзы посмотреть на лодки собрались около 250 000 человек.

2 ДЕЛО ДЕСЯТОЕ

Фотографии барона Пьера де Кубертена могут ввести в заблуждение. Строгий костюм, хилое телосложение — какой, к черту, спортсмен, скажешь ты. Но Кубертен тоже был гребцом. В списке рекордов свой след он не оставил, но именно Кубертен включил греблю в первые Олимпийские игры, которые состоялись в 1896 году. На Играх-2012, что пройдут в Лондоне, в академической гребле разыграют 14 комплектов наград, а в гребле на байдарках и каноэ еще 16. Суммарно это 10% от всех медалей Олимпиады.

3 ДВОЕ В ЛОДКЕ

Это для романтической прогулки по озеру еще один мужик тебе ни к чему. Академическая гребля — другое дело. Гоняют здесь не только одиночки, но и двойки, четверки и восьмерки. Чем больше людей в лодке, тем выше скорость. У одиночек она составляет около 15 км/ч, а американская восьмерка, которая победила в Пекине-2008, неслась со скоростью 23 км/ч. При этом спортсмен двигается спиной вперед. Сама академическая гребля делится на парную (двумя веслами) и распашную (на двойках, четверках и восьмерках). Стандартная олимпийская дистанция — 2000 м.

4 ДЕЛАЙ НОГИ

"Размахнись, рука, раззудись, плечо" — это о сельских тружениках. А у гребцов должно раззудеться 95% мышц тела: спортсмен упирается ногами в подножку, толкается ногами во время каждого гребка, тянет корпусом вниз-вверх и работает руками. За один час занятия греблей сжигается около 550 ккал — как при интенсивном плавании. При этом, в отличие от многих других видов спорта, гребля не слишком травматична — если у тебя нет проблем со спиной (основная нагрузка в этом циклическом виде спорта ложится на позвоночник и предплечья).

5 СУШИ ВЕСЛА

Войти в сборную России по гребле тебе, видимо, не удастся. Но гребной тренажер в спортзале даст почти все нужные ощущения (кроме разве что ветерка в лицо). У нас в стране и обычные "водные" спортсмены зимой пересаживаются на тренажеры, так как тренироваться в мороз больше негде. Каждый год в Липецке проходит зимний Кубок Петра Великого по гребле на тренажерах. В 2010 году чемпионом среди мужчин стал член сборной России Ростислав Дрожжачих — по данным компьютера на тренажере, он преодолел "дистанцию" 2000 м за 6:075 минуты. А за сколько ту же дистанцию возьмешь ты?

ГРЕБИ СЮДА

Частных клубов академической гребли в России нет, так что сесть на лодку ты сможешь, разве что если договоришься об уроках с тренером одной из спортивных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР), в Москве это стоит 300-500 руб. за 1,5-2 часа занятия. СДЮШОРы с такими секциями еще с советских времен сохранились почти везде, где есть реки и озера (в Москве, например, пять школ по гребле). Без тренера все равно не получится, даже если сам купишь лодку: мастер спорта международного класса и тренер школы "Юность Москвы" Анастасия Вергилес обещает, что ты перевернешься уже при посадке на воду. Адреса школ можно узнать в Федерации гребного спорта своего региона (телефоны федераций — на www.rowingrussia.ru/regionalnye_federacii). И, кстати, подумай — не лучше ли отдать в такую школу сына, если он у тебя есть или хотя бы намечается. Гребля развивает и укрепляет тело в комплексе. Здесь нет гипертрофии и порванных связок, упражнения направлены на то, чтобы развить эластичность мышц. В секции гребли принимают с 4-5 и вплоть до 15-16 лет (если ребенок уже занимался каким-нибудь видом спорта).

Лодочка, плыви

ЭТО В ДЕРЕВЕНСКОЙ ЛОДКЕ НЕТ НИЧЕГО СЛОЖНОГО: ДЕРЕВЯННАЯ СКАМЬЯ, ПАРА СКРИПУЧИХ ВЕСЕЛ И ВЕДРО, ЧТОБЫ ВЫЧЕРПЫВАТЬ ВОДУ. В АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛЕ ВСЕ СЛОЖНЕЕ. ТРЕНЕР АНАСТАСИЯ ВЕРГИЛЕС РАССКАЗЫВАЕТ MH, КАК ВЫГЛЯДИТ ЛОДКА НАСТОЯЩЕГО АКАДЕМИКА.

ЛЮЧОК

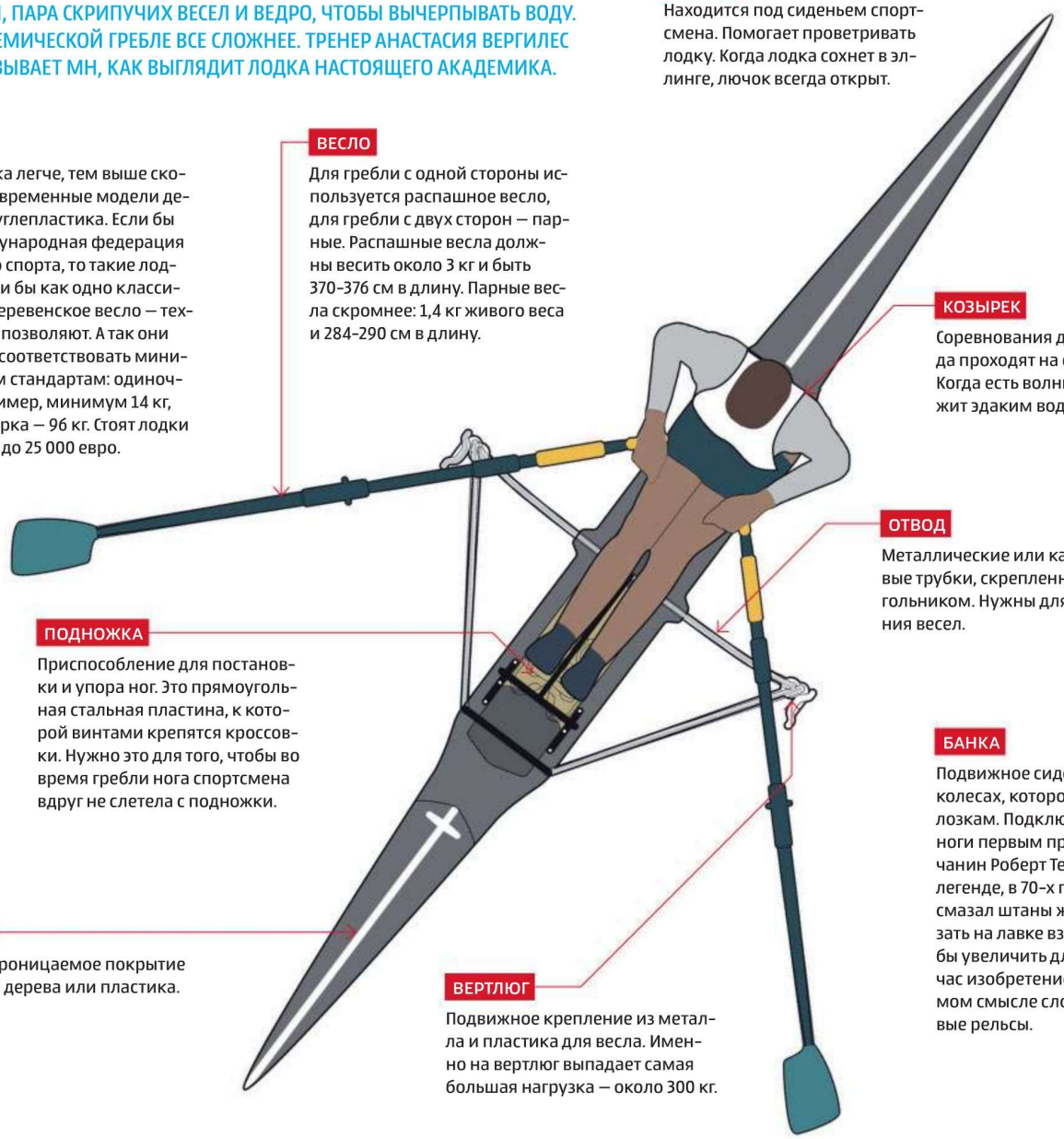
Находится под сиденьем спортсмена. Помогает проветривать лодку. Когда лодка сохнет в эллинге, лючок всегда открыт.

ВЕС

Чем лодка легче, тем выше скорость. Современные модели делают из углепластика. Если бы не Международная федерация гребного спорта, то такие лодки весили бы как одно классическое деревенское весло — технологии позволяют. А так они должны соответствовать минимальным стандартам: одиночка, например, минимум 14 кг, а восьмерка — 96 кг. Стоят лодки от 11 000 до 25 000 евро.

ВЕСЛО

Для гребли с одной стороны используется распашное весло, для гребли с двух сторон — парные. Распашные весла должны весить около 3 кг и быть 370–376 см в длину. Парные весла скромнее: 1,4 кг живого веса и 284–290 см в длину.



КОЗЫРЕК

Соревнования далеко не всегда проходят на спокойной воде. Когда есть волны, козырек служит эдаким водоотсекателем.

ОТВОД

Металлические или карбоновые трубки, скрепленные треугольником. Нужны для крепления весел.

ПОДНОЖКА

Приспособление для постановки и упора ног. Это прямоугольная стальная пластина, к которой винтами крепятся кроссовки. Нужно это для того, чтобы во время гребли нога спортсмена вдруг не слетела с подножки.

БАНКА

Подвижное сиденье на четырех колесах, которое ездит по полозкам. Подключить к гребле ноги первым придумал англичанин Роберт Тейлор. Согласно легенде, в 70-х годах XIX века он смазал штаны жиром и стал ерзать на лавке взад-вперед, чтобы увеличить длину гребка. Сейчас изобретение Тейлора в прямом смысле слова встало на новые рельсы.

ДЕКА

Водонепроницаемое покрытие лодки из дерева или пластика.

ВЕРТЛЮГ

Подвижное крепление из металла и пластика для весла. Именно на вертлюг выпадает самая большая нагрузка — около 300 кг.

НЕ КАРЬЕРА

Огромных денег твой ребенок, если ты отдашь его на академическую гребле, не заработает. В России этим видом спорта на жизнь могут заработать не более 30-40 человек — те, кто входит в сборную России. Они получают олимпийскую зарплату (около 30 000 руб.), еще столько же платит федерация, плюс какие-то деньги дают местные бюджеты. В лучшем случае у сборников выходит около 80 000 руб. в месяц. Куш можно сорвать на международных стартах (например, после победы на чемпионате мира человек еще два года получает по $5000 в месяц от Международной федерации), но результаты здесь у России более чем скромные. На последнем чемпионате мира в Новой Зеландии сил хватило лишь на бронзовую медаль в смешанной четверке у спортсменов с ограниченными возможностями. А олимпийскую медаль Россия последний раз видела в 2004 году: тогда золото выиграла мужская парная четверка. ■

ФОТО: CORBIS/DCA, GETTY/FOTOBANK

СПОРТ ОТДЫХАЮЩИХ

Отдых от работы — отличный шанс заняться любимым спортом. Попробуй — и привезешь с курорта не только бронзовый загар, но и окрепшие мускулы! Ну а чтобы радость побед не портило раздражение на лице, следуй нашим советам.

ПЛЯЖНЫЙ ФУТБОЛ

Бразильцы, которые с детства тренируются на пляжах, во многом именно благодаря этому могут похвастать таким количеством футбольных побед: бег в песке – серьезная нагрузка, после которой футбол на траве кажется легкой прогулкой. Кроме того, умение голой ногой вести мяч, финтить и наносить удары однозначно благотворно отразится на твоей технике, когда ты вернешься к игре в бутсах.

ПЛЯЖНЫЙ ВОЛЕЙБОЛ

Вся прелесть в том, что играть можно не отрываясь от купания и созерцания девушек в бикини (причем хорошая игра гарантирует, что и они будут заинтересованно смотреть в твою сторону). Плюсы с точки зрения здоровья – окрепшие ноги, которым придется часто резко разгонять тебя в погоне за мячом и активно прыгать.

ПЕТАНГ

Легкая компанейская игра, суть которой в том, чтобы кинуть шар так, чтобы он максимально близко оказался к метке. Она идеально подходит для знакомств и не требует каких-то особых физических данных, так что позволит девушкам на равных играть с мужчинами. Кстати, сам процесс игры весьма увлекателен. Если не пробовал – очень рекомендуем.

ТЕННИС

Вся прелесть в формате игры: один на один или пара на пару. Поверь, пригласив девушку поиграть в теннис, ты явно произведешь лучшее впечатление, чем тот, кто позовет ее просто в бар. Точно так же вы с другом можете позвать понравившихся дам на игру пара на пару (пары, естественно, будут смешанные). Шутки, азарт игры и обязательные посиделки после матча в кафе сделают вас гораздо ближе друг к другу и заодно к постели. И не беда, если девушка скажет, что не умеет играть, – предложи научить ее и получишь еще очко в свою пользу.

ВЕЛОСИПЕД

Велопрогулки по побережью, горам, полям или окрестным городишкам – лучший способ путешествовать на отдыхе. Велосипед дешевле, проходимее и полезнее для здоровья, чем машина. Вот его-то и возьми напрокат!

Лицо победителя

О спорт, ты не только мир, но и пот, жара, а также прочие сопутствующие явления, которые не по душе твоей коже. Все это вместе с бритьем может вызывать раздражение даже на обычной коже, что уж говорить про чувствительную, обладателями которой являются 30% мужчин. Есть два выхода – отказаться от бритья или взять с собой в отпуск бритву Gillette Fusion Cool White. Эта бритва одобрена Российским обществом дерматологов. Она максимально деликатно и чисто удаляет щетину (спасибо 5 лезвиям, 15 микрогребням и прочим уникальным решениям, примененным в этой модели). Для тебя это значит одно: даже на отдыхе тебе захочется бриться, и этот процесс не будет связан ни с какими неприятными ощущениями. Так что отличный внешний вид поможет тебе одерживать победы не только в спорте, но и на личном фронте!

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

Чтоб не слиплось

Образ врага необходим людям, похоже, во всех сферах жизни, в том числе и в гастрономической. С каким удовольствием мы клеймили майонез, предавали анафеме сливочное масло и презирали сахар! Встречай нового врага — глютен.

ТЕКСТ: МЭТЬЮ СОЛАН, ИВАН ГЛУШКОВ

КРЕСТОВЫЙ ПОХОД НА ГЛЮТЕН НАЧАЛСЯ в Америке. А в 2010 году среди продуктов, впервые появившихся на местном рынке, уже 10% были помечены как "безглютеновые". В 2005-м таких было всего 2%. Безглютеновую диету рекламируют такие спортсмены, как звезда американского футбола Дрю Бриз или велогонщик Том Дэниэлсон. Оба утверждают, что достигли отличных результатов, отказавшись от этого жупела современной диетологии.

В чем американцы сильны, так это в умении превращать в успешный бизнес любую причуду. С 2006 по 2010 год продажи безглютеновой еды в США росли на 30% в год и в этом году грозят достигнуть показателя $3,9 млрд. Американцы заразили страхом перед глютеном весь мир, и уже у нас продукты без этого ужасного вещества не диковинка. Попробуем разобраться, чем же так опасен глютен и опасен ли он вообще?

Что это

Глютен, он же клейковина, — белок, содержащийся во многих злаках, особенно в пшенице, овсе, ячмене и ржи. В чистом виде — это сероватая, клейкая безвкусная масса. Именно благодаря глютену мука, смешанная с водой, превращается в упругую клейкую массу — тесто. Клейковина придает хлебобулочным изделиям особую нежность. К тому же она выступает в роли консерванта — добавление в муку сухого экстракта клейковины значительно удлиняет срок хранения хлеба из этой муки. Вспомни, например, продающийся в пакетах уже нарезанный, мокро-пластилиновый на ощупь хлеб для сэндвичей, который может храниться месяцами. Все благодаря клейковине. В некоторых рецептах современной выпечки глютен составляет до 50% от массы муки. Глютен добавляют не только в продукты из теста (хлеб, пирожные, пиццу, ма-

ФОТО: CHARLES MASTERS, LEGION-MEDIA

кароны), но и в мясные и молочные продукты — колбасу, ветчину, сосиски-сардельки, замороженные котлеты и пельмени. Вспомним также йогурты с каким-нибудь "удивительно нежным" вкусом — клейковину в него сыпанули для усиления этого самого вкуса и придания продукту более нежной текстуры.

Кому бояться

В результате этих кулинарных экспериментов потребление клейковины в развитых странах в разы превысило показатели еще столетней давности. Но убийственно (в прямом смысле) этот процесс действует только на больных целиакией — непереносимостью клейковины. Это наследственное заболевание. Тяжелые формы проявляются у ребенка уже в возрасте 6-12 месяцев. Последствия тяжелой целиакии — хроническая диарея, недостаточный вес, сахарный диабет, анемия, депрессии. Раньше считалось, что этому недугу подвержены не более 1% населения Земли. Однако сейчас ученые предполагают, что у большего количества людей есть слабо выраженная непереносимость глютена. Если после макарон (хлеба, пирожных и т.д.) у тебя болит живот и наблюдается метеоризм — сходи к гастроэнтерологу. Он установит диагноз и назначит диету (лекарств от целиакии нет, и единственное спасение — исключение из рациона продуктов, содержащих глютен).

Кому не бояться

Если у тебя с метеоризмом все в порядке, совет один — не впадай в крайности. Станешь питаться только дешевыми сосисками с "долгоживущим" хлебом, заедая "нежным" йогуртом, — будут проблемы. Глютен — водонерастворимый белок, и при интенсивном потреблении он может откладываться на стенках кишечника, ухудшая его работу. Следствием нарушения пищеварения могут быть ожирение или, наоборот, потеря веса, снижение мышечной активности и проч. Не меньше трудностей таит в себе переход только на безглютеновые продукты. Во-первых, хлеб и другое мучное — важный источник витаминов группы В, как ты без них? Во-вторых, модные безглютеновые продукты, продающиеся в магазинах здорового питания, могут способствовать набору веса. Подвох в том, что продукты без глютена зачастую содержат столько же калорий, сколько и с глютеном, и даже больше. В те же мучные изделия, чтобы обеспечить им клейкость, производителям приходится добавлять больше жира. К тому же люди могут пострадать от излишнего доверия к не содержащим глютен продуктам, видя в них "безопасную" пищу, предупреждает чикагский диетолог Лара Филд: "Потребитель видит наклейку "без глютена" и думает, что может съесть целый пакет печенья без последствий". Американские ученые два года наблюдали за 188 пациентами с целиакией, питавшимися безглютеновой едой (половина из них страдали от лишнего веса или ожирения), — 81% из них прибавили в весе за это время.

Так что совет один — панике не поддаваться, рекламе не верить, питаться разнообразно, предпочитая свежие продукты полуфабрикатам. Никаких сенсаций.

Нас обманывали?

А как же американские спортсмены, поздоровевшие на безглютеновой диете, — они нас обманывали? Нет, скорее, они обманывали сами себя. Исключая из рациона пиццу, пиво, бургеры, ты вроде бы борешься с глютеном, а пользу получаешь от того, что с этой едой из твоей жизни исчезают рафинированные углеводы — одна из причин ожирения и плохого пищеварения.

ПРОДУКТЫ БЕЗ ГЛЮТЕНА ЗАЧАСТУЮ СОДЕРЖАТ СТОЛЬКО ЖЕ КАЛОРИЙ, СКОЛЬКО И С ГЛЮТЕНОМ, И ДАЖЕ БОЛЬШЕ

К тому же безглютеновая диета может помочь, так как она подразумевает постоянное самоограничение и самоконтроль. Обеспечив контроль в питании, тебе будет проще обеспечить его и в фитнесе. Как говорит уже упоминавшийся велогонщик Том Дэниэльсон: "Не знаю, было ли это прямым следствием потребляемой пищи, но я обнаружил, что сама по себе необходимость более тщательного выбора еды позволила мне лучше сосредоточиться на моем виде спорта". Но добиться такого самоконтроля можно и не покупая за бешеные деньги в магазинах здорового питания какие-нибудь пророщенные безглютеновые кексы. ■

Новые зерна силы

ТЫ НЕ ОБЯЗАН ПЕРЕХОДИТЬ НА БЕЗГЛЮТЕНОВУЮ ДИЕТУ, НО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ НА ЭТИ НЕ СОДЕРЖАЩИЕ ГЛЮТЕН И БОГАТЫЕ КЛЕТЧАТКОЙ ПРОДУКТЫ НУЖНО.

КИНОА

Этот южноамериканский злак богат белком, содержащим все девять необходимых тебе аминокислот.

ГРЕЧКА

Гречка богата укрепляющим сосуды рутином и полезным для сердца магнием.

АМАРАНТ

В маленьких зернышках амаранта белка в два раза больше, чем в белом рисе. Можно купить в интернете.

Пять с плюсом

Стереотипные сексуальные сценарии, доведенные до ума нашими экспертами.

Текст: Иван Глушков

КАЖДЫЙ ХОЧЕТ БЫТЬ ПОХОЖИМ на кинозвезду. Девушки в связи с этим накачивают губы парафином, а мальчики — пытаются реализовать на практике увиденное в любимом фильме “Попробуй мой пирожок-4”. Но гигабайты порно в твоем ноутбуке имеют такое же отношение к реальному сексу, как рекламный мужик в костюме гамбургера на Тверской — к еде. Кто, например, не мечтал о нескончаемом секс-марафоне, чтобы наутро она молила о пощаде? А теперь представь себе ощущения от монотонного трения слизистых на, скажем, шестой час этого процесса?

Итак, перед тобой пять штампованных сексуальных сценариев, которые мы приблизили к реальной жизни.

ТРЮК №1

Секс в душе

Классическая сцена из кино — красивые тела, медленно ласкающие друг друга в струях воды, под душераздирающие завывания саксофона. Теперь посмотрим на вещи трезво. Саксофона не будет, если ты не позовешь Игоря Бутмана (ты же его не позовешь, правда?). Вода смоет естественную смазку. Сексом придется заниматься стоя, и, если вы не одинакового роста, кто-то должен будет встать на цыпочки. Неудобно. Почему? Не забудь про скользкое дно мокрой ванны — в финале тебе не хватит зубов внятно продиктовать свой адрес скорой помощи.

КАК НАДО В ванной можно делать все, кроме самого секса. Вымойте друг друга, лаская руками, губами, языками и что еще там вам взбредет в голову. А пенетрацию можно произвести и по старинке, в кровати. Не прельщает? Тогда придется вам сесть на дно ванны. Заранее поверни насадку душа так, чтобы вода не лилась прямо на вас — иначе не спасет никакой лубрикант. Который, кстати, всегда должен быть под рукой. Ну а если у тебя душевая кабинка, то лучше вообще не экспериментировать — разнесете в щепки.

ФОТО: POPSTAR/FOTOBANK

18
УВАЖАЕМЫЕ ПОКУПАТЕЛИ! ПРОДАЖА ПИВА НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИМ ЗАПРЕЩЕНА!

ПШЕНИЧНОЕ ПИВО СО ВКУСОМ ФРАНЦИИ

ТОНКИЕ НОТКИ ЦИТРУСОВЫХ И КОРИАНДРА ПРИДАЮТ ХАРАКТЕРНУЮ СВЕЖЕСТЬ ВКУСУ KRONENBOURG BLANC. ЭТО ОСОБЕННОЕ ПШЕНИЧНОЕ ПИВО — НЕПРЕМЕННЫЙ АТРИБУТ ФРАНЦУЗСКОГО ЛЕТА.

* Белое пиво во французском стиле. Реклама

ПРЕДУПРЕЖДАЕМ ОБ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА ПРОДАЖУ ПИВА НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИМ

Kronenbourg 1664 Blanc

BIÈRE BLANCHE À LA FRANÇAISE*

ТРЮК №2

Найти точку G

Ох, сколько тонн бумаги и мегабайтов интернета изведено на инструкции по поиску это святого Грааля. Типичные советы грешат математической точностью: “Аккуратно введи палец (подушечкой вверх) во влагалище на 5 см и поглаживай точку непосредственно под лобковой костью...” Между тем манипуляции с пресловутой точкой впечатляют далеко не всех женщин. Например, мы уже описывали эксперимент, в котором лондонские доктора спросили аж у 1804 близняшек, есть ли у них точка G? 44% сказали, что нет, и между ответами сестер (у которых, по идее, вообще все одинаково) не было никакой зависимости. Иными словами, в женском организме все слишком индивидуально, чтобы оргазм базировался на одной-единственной точке.

КАК НАДО Чувствительная зона может быть выше, ниже, правее, левее, ее размер может варьироваться от ногтя на мизинце до 10-рублевой монеты. Так что не пытайся давить на одну кнопку, а увеличь, так сказать, площадь бомбардировки. “Попробуй засунуть в нее указательный и средний палец и выполнять ими движения, как будто играешь на пианино, но не согнутыми, а прямыми пальцами”, — говорит доктор медицинских наук Ивонн Фуллбрайт. Перебирай, понятно, не в одном месте, а по кругу. И помни об индивидуальных запросах: одним девушкам нравятся бешеные пианисты, другим — те, что едва поглаживают клавиши.

ТРЮК №3

69

На экране — поза, волнующая животной страстностью. На деле — что-то вроде бестолковой собачьей грызни. Вспомни классическую “69”, когда партнерша сверху, на четвереньках. Она трудится над твоим органом, толкая тебя и двигаясь сама, ты тем временем пытаешься разместить язык то на удаляющейся, то на надвигающейся цели — удавалось ли тебе когда-нибудь ухватить ртом муху? К тому же делать два дела одновременно может не каждый, тут либо сосредоточься на своем наслаждении, либо потрудись над чужим. Вот и выяснится, кто из вас больший эгоист.

Отдельная тема — оргазм. Как известно, у многих женщин он сопровождается сокращениями мышц по всей нижней части тела (где сейчас как раз находишься ты). Представь, что случится с твоим лицом в эти сладостные секунды.

КАК НАДО Ляг на бок лицом к нижней части тела своей пассии, положи голову на внутреннюю часть бедра ее согнутой в колене ноги, пусть она сделает то же самое. В такой позиции, когда есть поддержка для головы, правильные движения потребуют меньше усилий. А лучше вообще забудьте про одновременный оральный секс и вернитесь к поочередным ласкам. Но попробуйте новые позы для новых ощущений. Например, стоя у стены. Если она — принимающая сторона, пусть закинет одну ногу тебе на плечо, чтобы обеспечить лучший доступ. Если твой язык устанет, замени его руками, губами, носом.

ТРЮК №4

Видимая эякуляция

Сексуальный ход, который завоевал бешеную популярность у мужчин благодаря порно, — кончать на ее тело. “Это часто интерпретируется как проявление власти мужчины над женщиной”, — говорит Ивонн Фуллбрайт. Странно, что некоторым девушкам это не нравится. Думаешь, потому, что они чувствуют себя униженными? Вовсе нет. Многих девушек в твоем эякуляционном эксгибиционизме смущает тот факт, что это недвусмысленная демонстрация, что ты свое удовольствие получил — и все, сексу конец.

КАК НАДО Тут все просто. Если тебе удастся убедить ее, что с твоим оргазмом секс не заканчивается, а лишь переходит в другую фазу, то и эякуляция на ее тело может стать частью секса, а не его финалом. Пусть твой оргазм будет не точкой, а точкой с запятой. А вот действительный конец должен наступать лишь тогда, когда вы оба полностью удовлетворены. Ясно, что эрекция уже сходит на нет — так что же, тебе оторвали пальцы (и язык)?

ТРЮК №5

Марафонский секс

Общеизвестна легенда: музыкант Стинг часами занимается со своей женой тантрическим сексом. Не так известно, что его дочь уже объявила это мифом — дескать, об этом однажды пошутил друг семьи, а журналисты подхватили. Ну и точно правда, что секс, длящийся больше 20 минут (мы говорим непосредственно про пенетрацию, если что), — женщине вообще не нужен. Другое дело, что ей нужно гораздо больше времени “до” — чтобы разогреться, и “после” — чтобы, довольной, уснуть, не думая о немытой посуде и облупившемся потолке.

КАК НАДО Мужчины и женщины по-разному достигают оргазма. Твое возбуждение как трамплин — равномерный подъем, а затем быстрый прыжок. Ее — как лестница, фазы нарастания возбуждения сменяются ровными фазами плато. И в разные ее фазы ты можешь вести себя по-разному. Выйди из режима “генитальный половой контакт” и перейди к режиму “сексуальная игра”. Многие отсталые люди думают, что оральный секс должен происходить перед проникновением. Делай это и до, и после пенетрации, и даже прерывай ее ради других сексуальных техник. Таким образом ты действительно сможешь заниматься сексом часами — если ты называешь сексом все, что происходит между двумя голыми кувыркающимися в кровати людьми, а не только суетливую возню в миссионерской позиции.

Неприятные промахи на свидании

900 ЖЕНЩИН РАССКАЗАЛИ НАМ, ЧТО НА ПЕРВОМ СВИДАНИИ БУДЕТ “УЖ СЛИШКОМ”:

ОЧЕНЬ МИЛО
ТЫ ИДИОТ
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
ТЫ ПРИПЕР ЦВЕТЫ
ТЫ ПЕРЕСТАРАЛСЯ С ОДЕКОЛОНОМ
ОНА ПРИШЛА РАНЬШЕ ТЕБЯ
БЕСКОНЕЧНО ШУТИЛ
РАЗГОВАРИВАЛ ТОЛЬКО О РАБОТЕ
РАССКАЗЫВАЛ О СВОЕЙ БЫВШЕЙ
ОТКРЫВАЛ ПЕРЕД НЕЙ ВСЕ ДВЕРИ
БЕЗ КОНЦА ГОВОРИЛ КОМПЛИМЕНТЫ
ПЫТАЛСЯ ИДТИ С НЕЙ ЗА РУКУ

Грабеж средь бела дня

Эти люди только на собственных ошибках научились не разговаривать с незнакомцами и плотнее закрывать сумку. Тебе же мы предлагаем воспользоваться чужим опытом и увеличить шансы вернуться домой с тем же набором вещей, с которым ты оттуда уходил.

ТЕКСТ: ИВАН ГЛУШКОВ

Дело №1: КИРИЛЛ В.

"Дело было в апреле, поздним вечером буднего дня. Я ехал на машине с работы, завернул в супермаркет за сигаретами. Дел на пару минут, стоянка прямо у входа, в магазине охрана — в общем, я отработанным жестом правой руки засунул свою сумку с документами под переднее кресло пассажира (спрятал, умница) и налегке потопал к кассам. Когда вернулся, сразу и не понял, что произошло. Сел в машину, сунул руку под кресло — сумки нет, зато вся задняя часть салона засыпана стеклянной крошкой. Некто разбил стекло именно с той стороны, где была спрятана сумка, цапнул добычу и скрылся. Кто это был, установить не удалось — видеокамеры супермаркета просматривали только половину стоянки, а моя машина находилась в слепой зоне".

УРОК Кирилл В.: "Лейтенант милиции, принимавший у меня заявление, только покачал головой. Грабители знают, где на стоянке у магазина слепые зоны видеокамер, и пасут эти места. Подъехала машина, водитель сделал характерное движение телом (засунул что-то под сиденье или в бардачок) — все, это засекли. В салоне нельзя столь демонстративно прятать ничего ценного и даже просто ерундового — обязательно разобьют стекло". Бери вещи с собой. Ну и старайся парковаться под камерами, посмотри, где они установлены на здании.

Дело №2: ВИКТОР К.

"Был в субботу в большом торговом центре на окраине Москвы, после ряда магазинов зашел поесть в ресторанный дворик. Сел, поставил сумку на соседнее кресло, занялся своими мантами. В какой-то момент кинул взгляд налево — а сумки-то и нет. Подорвался, побежал налево-направо, потом к охраннику. Тот не удивился: говорит, в ТЦ работает группировка. Крадут большей частью в ресторанном дворике и обувных магазинах — там, где люди посреди толпы ставят сумки рядом с собой, но отвлекаются на еду или примерку. Еще пометался по центру, выглядывая грабителей, опросил всех охранников. Часа через полтора поплелся к столу информации на первом этаже, узнать, где тут ближайшее отделение милиции. Подхожу, перевешиваюсь через стойку, а на столике у девушки стоит моя сумка. Открытая, но целая, и внутри все на месте — паспорт, права, документы на машину. Кошелек же я, купив манты, по рассеянности сунул в карман брюк, так что злоумышленникам не досталось вообще ничего".

УРОК Грабителей интересуют деньги и ценности вроде мобильного телефона. Твои документы и потертый рюкзак им ни к чему. "Подрезав" сумку, они быстро потрошат ее и скидывают в укромном месте неподалеку. Если дело происходит в торговом центре, украденное, скорее всего, оставят в туалете. Так как ничего ценного в сумке уже не будет, уборщица почти гарантированно отнесет ее в администрацию ТЦ. Шансов вернуть сумку, если ее похитили на улице, меньше, но и они есть — опрашивать нужно районных дворников.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: РАДОВАН АНДРИЧ

реклама

Грабеж средь бела дня

Дело №3: НАТАЛЬЯ Т.

"Отошла с работы по делам, возвращаюсь на метро часа так в три дня, вагон полупустой, сижу возле дверей, копаюсь в телефоне. На очередной станции двери открываются, кто-то входит, кто-то выходит, а кто-то, стоявший на перроне, после фразы "осторожно, двери закрываются" резким движением выхватывает у меня телефон и выдергивает руку из вагона ровно в тот момент, когда двери закрываются. Инстинктивно подскакиваю к дверям, но вижу уже только спину человека, бегущего на переход на другую станцию. И даже бог с ним, с телефоном, самое противное то, что еще долю секунды назад ты себя прекрасно чувствовал, а сейчас сердце колотится и слезы в глазах".

УРОК Николай З., старший следователь московской полиции: "Распространенная схема. Шансов найти похитителя почти нет — пока ты доберешься до полиции на следующей станции, жулик скроется. Тем более для своих действий преступники, как правило, выбирают пересадочные станции — пойди пойми, на каком поезде и куда он уедет. Традиционное время — от 14 до 18 часов, когда на платформах нет давки и можно легко убежать, но все же достаточно многолюдно, чтобы вора нельзя было однозначно распознать на видеокамерах. Светить телефонами и кошельками в метро, да и вообще в общественных местах, я не рекомендую. Особенно у автоматически захлопывающихся дверей. Особенно девушкам, они, как физически слабые, основная цель таких грабителей".

Дело №4: ГРИГОРИЙ К.

"Лето, теплая ночь с субботы на воскресенье, гуляю с друзьями по Москве. Подруливает пыльная красная пятерка, оттуда вываливаются два веселых парня и шумно лезут обниматься, мол, Санек, здорово, вот так встреча, а ты здорово изменился, попробуй тебя узнай! Я спокойно отвечаю, что никакой я не Санек и вообще-то мы незнакомы. Они — "извини, брат", садятся в свое пыльное авто и удаляются в неизвестном направлении. Стоит ли говорить, что телефона и полутора тысяч рублей, лежавших у меня в карманах, — как не бывало.

УРОК Следователь Николай З.: "Работают такие мастера, как правило, по ночам и с подвыпившими гражданами, которые с меньшим удивлением отреагируют на неожиданные объятия. Тут могу лишь посоветовать, как мама в детстве, не разговаривать с незнакомыми людьми и держать дистанцию, когда к тебе на улице обращаются с какими-то просьбами. Другая похожая схема — "отряхивание". Преступник сначала специально пачкает жертву, а потом бросается на помощь. Очищая одежду, попутно очищает ваши карманы".

Дело №5: МАКСИМ С.

"Подхожу ко входу в метро, навстречу мне цыганка. Заговаривает: "Здоровья тебе, счастья, не подскажешь, как пройти к метро?" И я зачем-то ей отвечаю. Подумал даже: ну неужели все эти истории про цыганский гипноз — правда? Оказалось, правда. Помню дальше, она мне что-то говорит, но что именно — не помню. Потом как лунатик дохожу до турникетов и понимаю, что сумка раскрыта и в ней основательно, причем неторопливо, покопались — вынули телефон, деньги из кошелька (а сам кошелек вернули на место), открыли все внутренние карманы".

УРОК Следователь Николай З.: "Не знаю, правильно ли эту технику убеждения называть гипнозом, но она объективно существует и работает. Мама же в детстве тебя учила — с незнакомыми людьми разговаривать не надо. А им порой и разговора не требуется, достаточно просто поймать твой взгляд, чтобы воспользоваться своим умением. Поэтому в такой ситуации лучше немедленно развернуться и пойти в другую сторону, чтобы не было никакого контакта с мошенником".

Дело №6: МАРИЯ К.

"Выхожу утром из дома, в одной руке — ключи от машины, в другой — сумка, в которой не только все деньги, карточки и документы, но еще и бриллиантовые сережки, которые я хотела отвезти в ремонт. Завидев меня, от обочины отделяется машина с ослепительно красивыми парнями, которые начинают меня расспрашивать, как проехать на Воронцово Поле. А улица эта за углом буквально, не за-

ГРАБЕЖ

Хищение чужого имущества, совершенное открыто, то есть в присутствии владельца вещи или иного лица, понимающего, что происходит преступление. Отличается от разбоя тем, что совершается без насилия или с применением насилия, не опасного для жизни и здоровья. В первом случае (без насилия) диапазон наказания (согласно статье 161 УК РФ) — от обязательных работ на 180–240 часов до лишения свободы на четыре года. Во втором случае можно получить срок до семи лет лишения свободы.

блудишься. Что я им и говорю. Они: “Стоп-стоп, мы что-то не поняли, как ехать? Куда?” По доброте душевной продолжаю рассказывать, попутно переходя дорогу и садясь в свой автомобиль. Сажусь, ставлю сумку на соседнее сиденье, продолжаю дотошно объяснять, как именно завернуть за угол, и краем глаза вижу, как кто-то открывает дверь, берет мою сумку и бежит в другую машину, припаркованную уже на моей стороне. Я решила биться до последнего, выбегаю из машины, цепляюсь за ручку двери грабительского авто, и, как в кино, меня волокут по земле за отъезжающей машиной. Ободрав платье и ноги, я, наконец, отпускаю ручку.

УРОК Следователь Николай З.: “Следует запомнить навсегда и довести до автоматизма: сел в машину, заблокировал двери и только после этого заводи двигатель и ставь сумку рядом. Иначе немногих секунд до того момента, как двери заблокируются при запуске двигателя, профессиональным ворам более чем достаточно. Разговаривать со случайными собеседниками надо через щелочку в окне — чтобы было слышно, но проникнуть внутрь машины злоумышленник не мог. Ну и не стоит складывать все ценности, включая бриллиантовые серьги, в одну сумку”.

ТВОРЧЕСКИЙ ПОДХОД

1 Автоугонщик связывался с людьми, продающими машину, просил их показать авто и прокатить якобы потенциального покупателя, изо всех сил втираясь в доверие обильными задушевными разговорами. Спустя час-другой езды по окраинам города вор просил хозяина дать прокатиться ему самому. Уверенный в порядочности собеседника хозяин давал ему ключи от машины, тот резво прыгал за руль и сматывался в неизвестном направлении.

2 У входа на городской рынок карманники повесили плакат: “Осторожно, на рынке работают карманники!”. Люди, подходившие к плакату, автоматически хлопали себя по карману, проверяли сумку — все ли на месте. Дежурившие у плаката карманники теперь точно знали, к кому и куда конкретно лезть.

3 Преступник дежурил на парковке. Заприметив, в какой карман жертва клала ключи от машины, он вытаскивал их рыболовной удочкой с магнитом вместо крючка и уезжал на очередной машине. ■

ТЕПЕРЬ Я НЕ МОКРАЯ, А БЕЛАЯ И ПУШИСТАЯ!
DRYDRY
DRYDRY
СУХОСТЬ БЕЗ КОМПРОМИССОВ!
РЕКЛАМА
DryDry — средство от обильного потовыделения с целым рядом преимуществ:
обладает высокой длительностью действия;
применяется в случаях, когда обычные антиперспиранты не дают желаемого эффекта;
универсально в применении (подходит для подмышечных впадин, ладоней, ступней);
устраняет причину неприятного запаха и обеспечивает сухость одежды на 100%.
СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ
www.dry-dry.ru
Сделано в Швеции

Лето страшное

Men's Health вспомнил девять сезонных страшилок и проверил их на прочность с помощью экспертов.

ТЕКСТ: АРТЕМ БЕТЕВ

1. ЕСЛИ ПРОМЫТЬ ЦАРАПИНУ МОРСКОЙ ВОДОЙ, ТО ОНА БЫСТРЕЕ ЗАЖИВЕТ

ПРАВДА☒ МИФ☐

"Царапина заживет быстрее просто потому, что не загноится. Морская вода благодаря высокому содержанию соли подходит для дезинфекции неглубоких повреждений кожного покрова", — объясняет дерматовенеролог Скандинавского центра здоровья Степан Оганесов. Но только если вода чистая — на общественных пляжах в ней много разных микроорганизмов, и царапины тут лучше не промывать. А с глубокими порезами, колотыми ранами и огнестрельными ранениями водные процедуры противопоказаны в любых водоемах.

СОВЕТ: Промыв царапину чистой морской водой, приступай к поискам аптечки, чтобы обработать поврежденный участок кожи антисептиком и заклеить пластырем. Подсказываем — в России аптечки по Правилам дорожного движения должны быть во всех автомобилях.

2. ПЛАВАТЬ МЕНЬШЕ ЧЕМ ЧЕРЕЗ ПОЛЧАСА ПОСЛЕ ЕДЫ ВРЕДНО

ПРАВДА☒ МИФ☐

Гастроэнтеролог сети клиник "Ниармедик" Анастасия Шихова советует воздержаться от любых физических упражнений в течение часа после еды: "Резкие движения могут вызвать рефлюкс — забрасывание непереваренной пищи из одних отделов пищеварительного тракта в другие в противоположном естественному направлении, а это чревато не только изжогой, но и воспалением". В воде риск рефлюкса возрастает, так как человек находится в горизонтальном положении.

3. НЕЛЬЗЯ ХОДИТЬ В МОКРЫХ ПЛАВКАХ

ПРАВДА☒ МИФ☐

Мокрые плавки на пляже в жару особой опасности для здоровья не представляют. А вот если купание происходило прохладным вечером — немедленно переоденься в сухое. В противном случае можно подхватить целый букет болезней мочеполовой системы. Список небольшой, но внушительный: уретрит (воспаление слизистой мочеиспускательного канала), орхоэпидимит (воспаление яичка и его придатка) и простатит (воспаление предстательной железы).

4. ДАЖЕ ТЕМНАЯ БЕЙСБОЛКА СПАСАЕТ ОТ СОЛНЕЧНОГО УДАРА

ПРАВДА☐ МИФ☒

"Темная бейсболка может предохранить голову только от солнечного ожога. От солнечного удара, который является разновидностью теплового, темная ткань защищает плохо", — утверждает доктор медицинских наук завкафедрой физиологии человека и животных МГУ Андрей Каменский. Черная бейсболка поглощает лучи и поэтому сильно нагревается, передавая тепло голове.

СОВЕТ: В жару на голове лучше носить что-нибудь белое, отражающее лучи. А если очень хочется выйти на солнцепек именно в темном головном уборе, придется купить папаху или шапку из овчины. Длинная шерсть обладает хорошими теплоизолирующими свойствами. Проверено на чабанах.

5. ДЫМ ОТ КОСТРА ВРЕДЕН ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

ПРАВДА☐ МИФ☒

При горении дерева выделяются ядовитые угарный газ и пары синильной кислоты, а также канцерогенные и мутагенные полициклические ароматические углеводороды. Кроме того, твердые частицы дыма в размере меньше 10 мкм, а потому беспрепятственно проникают сквозь защитную систему легких в альвеолы. Но резкого вреда здоровью один-два вечера у костра не нанесут. "Вредных соединений в дыме от горящих дров гораздо меньше, чем, например, в табачном дыме", — успокаивает доктор медицинских наук, замдиректора НИИ пульмонологии Сергей Авдеев. К тому же под открытым небом концентрации этих веществ в воздухе малы.

6. ЕСЛИ МЕСТО УКУСА КОМАРА ПОЧЕСАТЬ, ОНО БУДЕТ ЗУДЕТЬ ЕЩЕ СИЛЬНЕЕ

ПРАВДА☒ МИФ☐

Прикосновение активизирует в месте укуса белки-мессенджеры имунной системы, и раздражение кожи усиливается.

СОВЕТ: Заморозь место укуса, приложив к нему банку холодной колы или кубик льда. Низкая температура замедляет химические реакции в организме и тормозит передачу сигналов от раздраженного участка кожи к мозгу. Если зуд от укуса невозможно терпеть, смажь укушенное место спиртовым камфорным спиртом или камфорной мазью.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ГРИГОРИЙ КОЛЯДИН

7. ЕСЛИ В УХО ПОПАЛА ВОДА, ОТ НЕЕ МОЖНО ИЗБАВИТЬСЯ, НАКЛОНИВ ГОЛОВУ НАБОК И ПОПРЫГАВ НА МЕСТЕ

ПРАВДА☐ МИФ☒

"Наружный слуховой проход имеет извилистую форму, поэтому вода может в нем застрять", — уточняет сурдолог-отоларинголог Скандинавского центра здоровья Елена Авдиенко. Попробуй распрямить слуховой проход (не навсегда, конечно). Наклонив голову, помассируй козелок (небольшой хрящик перед отверстием наружного слухового прохода) либо потяни вверх и назад ушную раковину, взявшись за хрящ над мочкой. Главное — не перестарайся. Если оторвешь ухо, мы себе этого не простим.

8. ЕСЛИ, ВСПОТЕВ НА ЖАРЕ, ВЫПИТЬ ЛЕДЯНОГО ПИВА, ЗАБОЛЕЕШЬ АНГИНОЙ

ПРАВДА☒ МИФ☐

Из-за холодных напитков происходит переохлаждение горла и ослабление местного иммунитета, но человек при этом становится уязвимым для всех микроорганизмов, вызывающих болезни верхних дыхательных путей, а не только для специфической инфекции, ответственной за ангину, которая встречается редко.

СОВЕТ: Холодное пиво не такое вкусное. Когда пьешь ледяную жидкость, существенно снижается чувствительность вкусовых рецепторов. "Эксперты рекомендуют проводить дегустацию напитка, температура которого 10-14°С", — говорит профессор МГУ Пищевых производств Дмитрий Карпенко. Речь, конечно, о хорошем пиве, вкус которого не нужно маскировать холодом.

9. ГОРЯЧИЙ ЧАЙ УТОЛЯЕТ ЖАЖДУ ЛУЧШЕ, ЧЕМ ПРОХЛАДИТЕЛЬНЫЕ НАПИТКИ

ПРАВДА☐ МИФ☒

И обжигающий чай, и ледяной лимонад с одинаковым успехом восполняют недостаток жидкости в организме. Как объясняет завкафедрой физиологии человека и животных МГУ Андрей Каменский, принятые в Средней Азии в жару чаепития — это традиция, связанная с особенностями быта местного населения. Например, у кочевников в пустыне Каракумы просто не было возможности быстро охладить кипяченую (с целью дезинфекции) воду.

СОВЕТ: Горячий чай в жару можно пить для того, чтобы посильнее вспотеть, так как благодаря испарению пота с кожи человек легче переносит высокую температуру воздуха. Однако при этом не стоит забывать, что вместе с потом ты теряешь влагу, и, следовательно, после горячего напитка пить захочется быстрее, чем после холодной газировки. ■

На самом деле я Бэтмен

Надевай свой плащ супергероя — твоей компании угрожает кризис. Сможешь ли ты отвести удар?

ТЕКСТ: ДЖИЛ ШВАРЦ, ВИЦЕ-ПРЕЗИДЕНТ КОРПОРАЦИИ CBS

Я ВОВСЕ НЕ СВЕРХСОЗДАНИЕ. Я не могу согнуть стальную трубу голыми руками и одним махом перепрыгнуть высокое здание. Но иногда я превращаюсь в Бэтмена. Он ведь тоже не волшебник. У него есть только отвага и набор полезных примочек. Но он замочит любого негодяя и справится с кризисом.

Бэтмен (как и я, подчеркнем) становится супергероем только тогда, когда наступает кризис. Комиссар Гордон включает прожектор и направляет его в небо, и Летучая мышь планирует на город. Что если и тебе надо стать Бэтменом? Ты знаешь, что делать? Давай я тебе немного помогу, потому что кризисному управлению можно научить.

Дня не проходит, чтобы какое-нибудь г...но не попало на вентилятор. Вот, например, на прошлой неделе: один из наших парней поздним вечером облажался по мелочи, а уже через минуту люди начали вопить об этом. Волна пошла изнутри компании — коллеги углубляли проблему, раздувая панику. Некоторые уже звонили друзьям вне компании. Очень скоро мы получили полноценный кризис. В конце концов кто-то позвонил мне. Я с трудом понимал, что мне говорят, в трубке были слышны одни рыдания. “Нам надо сделать это! — кричала трубка. — Нам надо сделать то!” Будь говоривший рядом, я влепил бы ему пощечину-другую, чтобы успокоился. Вместо этого я применил свою почти беспроигрышную стратегию. Читай и учись.

Это не помогает. У нас тогда действительно все кончилось плохо, но угадай, кто поплатился своей задницей? Подсказка: не я.

В текущем кризисе я выбрал самый простой путь. “Ларри! — завопил я в трубку. — Успокойся сейчас же!” Это сработало. “А теперь, — продолжил я в образовавшейся гробовой тишине, — объясни, что происходит?” Решив эту проблему, я перешел к следующему пункту своей стратегии.

В НАШЕМ МИРЕ ЕСТЬ ТОЛЬКО ОДНА ГРУППА ЛЮДЕЙ, КОТОРЫЕ ВЫХОДЯТ ИЗ КРИЗИСОВ НЕПОСТРАДАВШИМИ В 100% СЛУЧАЕВ: ЭТО ТЕ, КТО НИКОГДА НИ ЗА ЧТО НЕ ИЗВИНЯЕТСЯ

1 Останови панику

Большинство ничего не делает во время кризиса, потому что занято беготней и стенаниями. Но ты-то не большинство. Ты Бэтмен. Нечего распускать нюни, как маленькая девочка. Также не следует вести себя, как это делают некоторые боссы, назначая виноватых еще до решения проблемы. У меня как-то был такой начальник. Каждый раз, когда что-то шло не так, он поворачивался к ближайшему подчиненному, смотрел на него недобро и орал: “Если все кончится плохо, поплатишься своей задницей”.

2 Не говори никому

“Наши ребята в отделе машинных разверток забыли закрыть шлюзы!” — прокричал Ларри. (Конечно, на самом деле он сказал нечто другое, я просто изменил тему, чтобы никого не подставить.) Закрытие шлюзов — критически важная часть работы, если этого не сделать, экологии города может быть нанесен большой ущерб. Проблема требовала четких ответных действий, а Ларри был не способен к таковым.

“Кто об этом знает, Ларри?” — спросил я. “Барт, — ответил он. — Ну и, конечно, ребята из отдела машинных разверток”. Это была хорошая новость.

Барт руководит этим подразделением. И он не Боб, глава компании. Бобу, вероятно, все равно придется сказать рано или поздно. Но лучше бы поздно и чтобы отчет завершался словами “... а теперь все в порядке”. Это лучший из возможных сценариев завершения кризиса.

В том первом разговоре с Ларри также выяснилось следующее: (1) из СМИ пока не звонили, блогеры тоже молчат; (2) никто не погиб и не пострадал, хотя шлюзы действительно были открыты; (3) пока еще ничего не сделано, чтобы решить проблему, — просто на работе в этот поздний час нет никого.

Значит, пора переходить к следующему пункту стратегии.

3 Начни решать проблемы

Просто удивительно, как много людей пытаются найти причины кризиса и все обсудить, когда сам кризис еще не закончился. Совет: сначала действуй, оставь эмоции и совещания на потом.

Приведу макропример, который может показаться тебе преувеличением, но мне все равно. В финансовом кризисе 2008 года чиновники из американского Белого дома сначала завалили экономику миллиардами долларов, ценой больших затрат спасли банки и автомобильные компании — чтобы вся финансовая система страны не рухнула в пропасть, в которой могла бы застрять лет на 15. И теперь, когда пожар потушен, они могут заняться решением фундаментальных проблем, приступить к перестройке всей системы, чтобы не угодить в очередной коллапс через несколько лет.

В нашем, гораздо менее значительном случае, я просто сказал Ларри немедленно собрать на работе всех парней из отдела машинных разверток, чтобы они закрыли шлюзы и навели порядок. “О, — ответил Ларри. — Хорошо. Я это сделаю и перезвоню тебе”. Он так и сделал, что позволило нам перейти к следующему пункту стратегии.

4 Никогда не извиняйся

Чуть позже Ларри подтвердил, что порядок наведен. “Нам надо принести свои извинения общественности за произошедшее”, — сказал он. Я с большим удовольствием в этот момент оторвал бы ему нос, но по телефону это сделать трудно, так что я не стал.

В корпоративном мире все постоянно извиняются за то или за это. Но я считаю, что в нашем мире есть только одна группа людей, которые выходят из кризисов непострадавшими в 100% случаев: это те, кто никогда ни за что не извиняется. Джордж Буш, например. Сколько он лажал! Никаких извинений.

На твои извинения всем начхать. И даже более того, самой предсказуемой реакцией будет: “Ну да, конечно! Теперь он извиняется! Значит, признает, что виноват. И что мы теперь с ним

будем делать?!" Ты сам накликал на себя наказание. Если ты никогда не извиняешься, то не даешь недоброжелателям шанса перейти в наступление.

"Нет, Ларри, — сказал я. — Мы ни перед кем не будем извиняться. В какой-то момент нам, возможно, надо будет дать объяснения, но не сейчас. Никто их не просит. Давай-ка не будем сами себя истязать".

Это очень важный момент, кстати говоря. Ситуация и так плохая, ты уязвим и можешь ожидать ударов со стороны. Так что не стоит еще и бить себя самому в безумной попытке все поправить. И все же многие компании поступают именно так. Они публично обличают виновных сотрудников, вместо того чтобы наказать их без лишнего шума. Они выпускают пресс-релизы, бичуя сами себя за совершенное. Они сами делают то, что сделали бы с ними другие. Это грех вообще-то.

Я сказал Ларри молчать и отпустил его, надеясь не скоро услышать его голос опять. Шлюзы закрыли. Никто не пострадал. В блогосфере появились отдельные сообщения, но эта сфера похожа на аквариум с акулами. Чтобы началась бойня, в воде должна появиться кровь. Нет крови — нет бойни.

Некоторые вещи лучше просто переждать. Г...но попало на вентилятор. Вентилятор отмыли. Но будет ли он работать снова? Может скоро г...на прибудет? Может, кто-то заметит это г...но? Теперь только время покажет. Так что пора переходить к следующему пункту стратегии.

5 Проверь, нет ли последствий

Я позвонил Барту, руководителю подразделения машинных разверток.

— Йоу, Бубба, — сказал я.

— Привет, — ответил Барт. — Ты по этому делу?

— Ну да, — сказал я. — Теперь все в порядке?

— Типа того, — ответил Барт. — Пришлось кое-что уладить.

— Хочешь доложить Бобу? — спросил я.

— Лучше ты, — сказал он.

— За тобой должок, — ответил я. А потом позвонил Бобу.

— Теперь все в порядке, — сказал я, для начала описав кризис.

— Хорошо, — ответил он, повесил трубку и вернулся к своему 154-му совещанию за текущую неделю.

И тогда я еще раз позвонил Ларри, чтобы перейти к последнему пункту стратегии.

6 Выпей пива и позвони мне утром

Стресс — ужасная штука. Кризис преодолен. Все возвращается к обычному ритму. Но Ларри все еще на нервах. И это вполне нормально для парней, которые еще не стали Бэтменами, у которых нет спецкостюма, мышц, хитроумных приспособлений. Они никак не могут поверить, что преодолели кризис и вышли из него целехонькими. Они все еще ждут, что маятник качнется обратно и нанесет удар. Но что же происходит в большинстве случаев? Да ничего. Все кончилось. Пришло время вернуться к нормальной, размеренной жизни, которую мы ведем, со всеми ее радостями и невзгодами.

— Там все еще может рвануть, — говорит мне Ларри, когда я звоню ему.

— Ну что же, Ларри, — отвечаю я. — Если это случится, мы ведь справимся?

— Да, — говорит Ларри. — Так.

Он говорит так, как будто почти поверил мне. И со временем он поверит по-настоящему. Или окажется в психбольнице Аркхема, что на окраине Готэм-сити. ■

Предвидь катастрофу

ЛУЧШИЙ СПОСОБ ПРЕОДОЛЕТЬ КРИЗИС — ЭТО ПРЕОДОЛЕТЬ ЕГО.

ШАГ 1

НАБЛЮДАЙ ЗА СОСЕДЯМИ

Учиться на чужом опыте можно в текущем режиме. **Следи за конкурентами и коллегами по индустрии — с какими кризисами они сталкиваются, что у них идет не так.** Оценивай, может ли твоя компания столкнуться с аналогичными проблемами, а если да — смотри, как их решают конкуренты, и извлекай уроки.

ШАГ 2

УЧИТЫВАЙ ВСЕ СЦЕНАРИИ

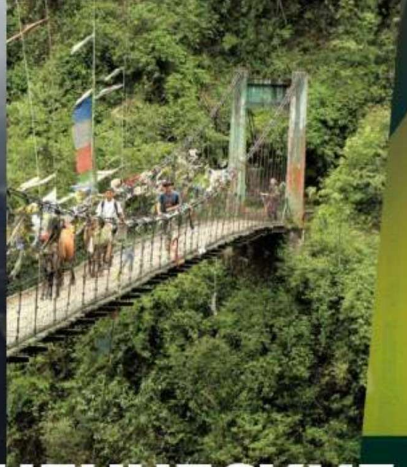
"Когда все фокусируются на общей стратегии, то можно не разглядеть побочных проблем на периферии", — говорит Эрика Джеймс, эксперт по лидерству в моменты кризиса Дарденской школы бизнеса Университета штата Вирджиния. **Побуждай коллег стараться учитывать все возможные последствия любого плана.** Это поможет предупредить потенциальные проблемы и научит постоянно задумываться о непредвиденном.

ШАГ 3

СЛЕДИ ЗА КЛЮЧЕВЫМИ ФИГУРАМИ

Определи, кто достигает наибольших успехов в твоей компании, а кто собирается свалить, и пристально наблюдай за ними. Знание баланса сил не только поможет тебе заметить возможные конфликты между коллегами, но и позволит быть начеку: если ключевые сотрудники обеспокоены, тебе тоже следует быть.

реклама



Men's Health ADVENTURE

ПРИКЛЮЧЕНЧЕСКИЕ ТУРЫ ЖУРНАЛА MEN'S HEALTH

2-10 июля. Байкал
Круиз по озеру от Листвянки до острова Ольхон. Совместно с Green Express

9-16 июля. Франция
Восхождение на Монблан (4808 м). Совместно с КП Альпиндустрия

14-17 июля. Дельта Волги (new)
Рыбацкий уикенд на острове Колочный

19 июля-2 августа. Камчатка
Трекинг покорителей вулканов. Совместно с Kamchatka Grand Tour

27-31 июля. Суздаль (new)
Велопробег по Золотому Кольцу

23-30 июля. Анапа
Парусная школа для «продвинутых». Всем участникам топсайдеры Rockport!

6-21 августа. Алтай
Трекинг по плато Укок и Южно-Чуйскому хребту. Совместно с Ак-тур

13-20 августа. Черногория
Мультиспорт: рафтинг, джипинг, каньонинг, трекинг

20-27 августа. Анапа
Парусная школа. Всем участникам топсайдеры Rockport!

9-20 сентября. Марокко
Сафари по Сахаре: джипы, верблюды, экскурсии, океан

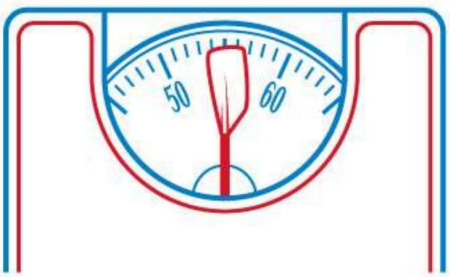
11-17 сентября. Кольский полуостров
Мастер-класс 4х4. Прорыв к Белому морю. Совместно с Кольскими Экспедициями

22-25 сентября и 13-16 октября. Красная Поляна (new)
Активный уикенд: джипы, via ferrata, рафтинг

Подробная информация и бронирование туров:
Юлия Васильева, Тел.: 8-800-5050-987 (звонок бесплатный)
welcome@mhadventure.ru
Skype: RedJul
www.mhadventure.ru
группа Men's Health Adventure в Facebook

Men'sHealth

ЕЩЕ 5 ФАКТОВ В ПРИДАЧУ К ИЗЛОЖЕННЫМ В ПРЕДЫДУЩЕМ РАЗДЕЛЕ



55

КГ — МИНИМАЛЬНЫЙ ВЕС РУЛЕВОГО В АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛЕ ДЛЯ МУЖСКИХ ЭКИПАЖЕЙ. ВЕСЫ ДОЛЖНЫ ПОКАЗЫВАТЬ ВЕС РУЛЕВОГО С ТОЧНОСТЬЮ ДО 0,1 КГ. ВСЕ, ЧТО ТЫ НЕ ЗНАЛ О ГРЕБЛЕ, ИЩИ НА СТР. 62

$11 000

СТОИЛ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ ТОРТ НА СВАДЬБЕ ЧЕЛСИ КЛИНТОН (ДОЧЕРИ БЫВШЕГО ПРЕЗИДЕНТА США). ЧТО ТАКОЕ ГЛЮТЕН, УЗНАЕШЬ НА СТР. 66

ДЖОН ДАФ

ЭТОТ ПОРНОАКТЕР ЗАНИМАЛСЯ СЕКСОМ С 50 ЖЕНЩИНАМИ В ТЕЧЕНИЕ ОДНОГО ДНЯ НА СЪЕМКАХ ФИЛЬМА “САМЫЙ СЧАСТЛИВЫЙ МУЖЧИНА В МИРЕ”. КАКИЕ ЕЩЕ ВЕЩИ ЗАМАНЧИВЫ НА ЭКРАНЕ, НО РАЗОЧАРУЮТ ТЕБЯ В РЕАЛЬНОЙ ЖИЗНИ — НА СТР. 68

300°C

ТЕМПЕРАТУРА ВОСПЛАМЕНЕНИЯ ДЕРЕВА. ЧЕГО СТОИТ ОПАСАТЬСЯ В ЛЕТНИЙ СЕЗОН, ЧИТАЙ НА СТР. 76

67%

СТОЛЬКО КВАРТИРНЫХ КРАЖ СОВЕРШАЕТСЯ В БУДНИЕ ДНИ С 9 ДО 12 ЧАСОВ. А КАКИЕ ОПАСНОСТИ ПОДСТЕРЕГАЮТ ТЕБЯ НА УЛИЦАХ ГОРОДА — НА СТР. 72

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИРИНЕЙ КАЛАЧЕВ

Реклама
Только для истинных джентльменов!
Le Rouge
CABARET
Show Girls
CABARET
Пушкинская площадь.
Большой Путинковский переулок 5,
(495) 773-773-1, www.lerougecabaret.ru
Сеть клубов Cabaret Show Girls:
Екатеринбург, ул. Малышева 74, (343) 345-46-56,
Челябинск, ул. Труда 105, (351) 233-43-13
Спонсорская поддержка:
MILLENNIUM

ЧЕЛОВЕК С ОБЛОЖКИ

У КОГО ТЕННИС БОЛЬШЕ

У КАЖДОГО ПО-НАСТОЯЩЕМУ ВЕЛИКОГО ЧЕМПИОНА БЫЛ СВОЙ ПО-НАСТОЯЩЕМУ ВЕЛИКИЙ СОПЕРНИК. ПОКА НЕЛЬЗЯ ОДНОЗНАЧНО СКАЗАТЬ, КТО В ПАРЕ РАФАЭЛЬ НАДАЛЬ — РОДЖЕР ФЕДЕРЕР ВОЙДЕТ В ЛЕТОПИСИ КАК ВЕЛИКИЙ ЧЕМПИОН, А КТО СПУСТЯ ГОДЫ БУДЕТ ВСПОМИНАТЬСЯ ВСЕГО ЛИШЬ КАК ЕГО САЛЬЕРИ, НО МОЖНО УВЕРЕННО УТВЕРЖДАТЬ: ЭТО ПРОТИВОСТОЯНИЕ — ОДНО ИЗ САМЫХ ЗАХВАТЫВАЮЩИХ ЗА ВСЮ ИСТОРИЮ ТЕННИСА.

ТЕКСТ: АНТОН ИВАНОВ

Ты мог не застать легендарные бои Мухаммеда Али и Джо Фрейзера, признанные лучшим боксерским противостоянием всех времен. Мог пропустить гоночные баталии между Аленом Простом и Айртоном Сенной, взвинтившие интерес в "Формуле-1". Но сегодня ты просто не имеешь права не посмотреть на лучшую теннисную дуэль нашего времени. Специально для тех, кто опоздал к ее началу, мы вкратце напомним "содержание предыдущих серий".

РАФАЭЛЬ НАДАЛЬ

РОДИЛСЯ: 03.06.1986
РОСТ/ВЕС: 185 см/85 кг
СЕМЬЯ: Папа — повар, мама — продавец сувениров. Оба работали в туристическом секторе на Мальорке. Большую роль в жизни Рафы играли и играют дяди: Мигель Анхель, который выступал за "Барселону" и сборную Испании, и Тони, тренирующий племянника с четырех лет. Надаль не женат.
ИМЯ: Рафаэля назвали в честь дедушки, который был дирижером городского оркестра в родном городе Надаля — Манакоре.
ФУТБОЛ: Надаль с детства болеет за сборную Испании, "Реал" и "Мальорку". Он был одним из шестерых "нефутбольных" людей, которых допустили в раздевалку сборной страны после победы на чемпионате мира-2010.
ХОББИ: В свободное от тенниса время Надаль берет в руки удочку и рыбачит с лодки.

Серия №1

"НАДАЛЬ: ПРИШЕЛ, УВИДЕЛ, НАВРЕДИЛ"

Испанец Надаль и швейцарец Федерер — уникальный пример того, как два гения тенниса родились в одно (почти) время и столкнулись на теннисном Олимпе лицом к лицу. Эти двое делят между собой первые строчки списка лучших игроков на протяжении целых шести лет, лишь изредка пуская между собой кого-то третьего.

С февраля 2004-го рекордные 237 недель бессменным первым номером был Роджер. С июля 2005-го ему в затылок дышал Рафаэль. Дышать пришлось долго — только в августе 2008-го Надаль смог опередить Федерера. При этом с самого начала истории Рафаэль в личных встречах чаще побивал Роджера.

Первый бой испанец дал швейцарцу в марте 2004-го, в третьем круге "Майами Мастерс". 17-летний новичок, занимавший 34-ю строчку рейтинга Ассоциации теннисистов-профессионалов (ATP), вышел против 22-летней первой ракетки мира — и разгромил его по всем статьям. Федерер перед этим уверенно выиграл два турнира Большого шлема и был в прекрасной форме — позже он признается, что был поражен стабильностью игры Надаля.

Матча-реванша пришлось ждать целый год, и состоялся он на том же турнире в Майами. В этот раз в финальной игре Федерер подтвердил разницу в 30 позиций в рейтинге, сломив сопротивление Надаля. Но победа далась ему непросто, вот что писали тогда в газете "Спорт-Экспресс": "От Надаля в финале чудом унес ноги стопроцентный лидер мирового тенниса швейцарец Роджер Федерер, который, находясь в двух очках от поражения, благодаря своему опыту и классу сумел отыграть у испанца дефицит в два сета… Лидерство Роджера в Indesit ATP Race уже не выглядит таким безоговорочным, как еще совсем недавно".

WWW.MHEALTH.RU MH

Опасения оправдались через два месяца, когда фамилии "Федерер" и "Надаль" загорелись на табло в полуфинале "Ролан Гаррос". Это был, к слову, последний из четырех турниров Большого шлема, в котором Федерер еще не выигрывал.

Накануне американский тренер Роберт Лэнсдорп рассуждал: если Роджер победит на "Ролане", его могут провозгласить самым великим игроком всех времен. Оптимистичен был и сам спортсмен: "Без ложной скромности скажу, что в этом году я фаворит. Знаю, что могу победить любого соперника".

Они забыли, наверное, что "Ролан Гаррос" — "грунтовый" турнир, а Надаль к тому времени выиграл подряд 22 матча на этом покрытии. Оформить "карьерный Большой шлем" (выиграть за карьеру все четыре турнира) Федереру в тот момент так и не удалось. Поражение в четырех сетах, и путевку в финал, а потом и сам кубок забирает Рафаэль. После победы он плакал от радости. И было от чего: Надаль становится четвертым в истории, кто смог выиграть турнир такого уровня до 19 лет, и седьмым, победившим на Большом шлеме с первой попытки.

Именно в 2005-м матчи Надаль — Федерер стали чем-то большим, чем просто играми. На двоих Роджер и Рафаэль в том году взяли три из четырех турниров Большого шлема и все девять турниров серии "Мастерс". И порой Федерер чудом удерживал первый номер в рейтинге.

"Раньше я был первой ракеткой и ни с кем так не соперничал. Я мог побеждать, побеждать и побеждать, что было просто невероятно! — говорил Роджер. — Поначалу мне трудно было мириться с соперничеством, но потом я понял, насколько это круто!"

Серия №2

"БОРЬБА НАКАЛЯЕТСЯ"

Начинаются неизбежные сравнения: Федерер с его классическим теннисным стилем даже внешне выглядит полной противоположностью Надаля, который выходит на корт в майках без рукавов, банданах и шортах ниже колен. Роджер свободно говорит на четырех языках и царствует на траве и "харде", стихия Надаля, знающего только испанский, — грунт. Правша (Федерер) против Левши (Надаль), принципиальные различия в технике ударов и манере держать ракетку — все это дало теннисному миру массу тем для обсуждения.

Эксперты пытаются разобраться, почему и Надаль, и Федерер набирают вдвое больше очков, чем ближайшие преследователи. Пресса и болельщики начинают работать над созданием легенды. 2006-й отметился сразу шестью очными противостояниями теперь уже второй и первой ракеток мира. Первые четыре из них выиграл Надаль, попутно подпортив Федереру красивую серию из 56 побед подряд на твердом покрытии и еще раз встав на его пути к победе на "Ролан Гаррос".

ПОБЕДЫ В ТУРНИРАХ БОЛЬШОГО ШЛЕМА	
9	16
ВСЕГО	
ПОБЕДЫ	
504	770
ПОРАЖЕНИЯ	
106	180
ПОБЕДЫ В ТУРНИРАХ НА РАЗНЫХ ПОКРЫТИЯХ	
ХАРД	
10	42
ГРУНТ	
31	9
ТРАВА	
3	11
КОВЕР	
0	2
ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ	
Золотая медаль, Пекин-2008 *(одиночный разряд)*	**Золотая медаль, Пекин-2008** *(парный разряд)*
ЛИЧНЫЕ ВСТРЕЧИ	
16	8
ПРИЗОВЫЕ	
$39 748 940	$62 456 232

РОДЖЕР ФЕДЕРЕР

РОДИЛСЯ: 08.08.1981
РОСТ/ВЕС: 185 см/85 кг
СЕМЬЯ: Папа — швейцарский немец, мама — южноафриканка, оба профессионально занимались теннисом. Жена Роджера — Мирослава — тоже в прошлом теннисистка, они познакомились на турнире. У пары две дочери-близняшки.
ИМЯ: Правильно называть Федерера Роджер, а не Роже, как делают некоторые: мама дала сыну английское имя.
ФУТБОЛ: Любимые клубы Федерера — швейцарский "Базель" и итальянская "Рома". Сам Роджер до 12 лет занимался футболом.
ХОББИ: Машины. Роджер любит участвовать в турнирах, где приз — машина. Такие трофеи он не продает, а хранит в своем гараже (уже собралась приличная коллекция).

На этот раз дело было в финале (их встречи все чаще происходят в решающих матчах, так как самых сильных теннисистов специально разводят по разным группам на начальных стадиях). Любопытно, что та победа стала 14-й подряд в финалах для Надаля — это вторая по продолжительности подобная серия в истории (более длинная — из 24 победных финалов подряд — принадлежит Федереру).

Роджер отыгрался за то поражение в финале другого турнира Большого шлема — на траве Уимблдона. Впрочем, одно то, что Рафаэль вышел в финал на нелюбимой им траве, многие расценили как сенсацию. Еще недавно испанец на вопрос, какие у него шансы выиграть на Уимблдоне, отвечал кратко: "Никаких".

В итоге в 2006 году пара Надаль — Федерер поделила между собой все четыре турнира Большого шлема, причем Федерер показал сумасшедшую статистику — 92 победы в 97 матчах. Разумеется, четыре из пяти поражений ему нанес именно 20-летний Надаль, единственный достойный соперник.

Правда, когда испанца напрямую спросили, не считает ли он себя лучшим теннисистом, чем Роджер, Рафаэль разволновался: стал ссылаться на рейтинг, рассуждать о лидерстве и, наконец, признал — чтобы ему выйти на первую строчку, нужно, чтобы Роджер просто стал играть хуже. На вопрос о том, что ему самому необходимо улучшить в игре, самокритичный испанец ответил: "Все!"

Серия №3

"БИТВА КОРОЛЕЙ"

К 2007-му противостояние гигантов большого тенниса стало уже явлением массовой культуры. На родной для Надаля Мальорке даже организовали "Битву покрытий", в которой "король грунта" и "король травы" встретились на корте, одна половина которого была грунтовой, а вторая — травяной. (Это как если бы Маяковский с Есениным на пару написали поэму, перемежая рубленый стих лирикой про березки.) Победу праздновал Рафаэль, но в целом тот год остался за его оппонентом — три раза из пяти Федерер выходил победителем в их личных встречах.

А так — все уже входило в привычную колею. Надаль вновь обломал Федерера на "Ролан Гаррос", Федерер отомстил ему в финале Уимблдона. Тесное соперничество, как ни парадоксально, сближает этих парней. Из месяца в месяц оба колесят по соревнованиям и почти всегда доходят до финальных матчей. Разговоры в раздевалке, на корте после игры — оказывается, у них много общего. Например, оба в детстве занимались футболом и в какой-то момент выбирали из двух видов спорта. Забавно, что предпочесть теннис Рафаэля убедил дядя — бывший игрок "Барселоны" и сборной Испании Мигель Анхель Надаль. "В теннисе можно быть уверенным, что никакой Стоичков не отнимет твое место в составе", — делился своим горьким опытом экс-футболист.

ВРАГИ НАВЕК

Затяжная дуэль Федерера и Надаля — самый масштабный, но не единственный пример противостояния двух великих теннисистов.

ДЖОН МАКИНРОЙ, США	11	8	**ИВАН ЛЕНДЛ,** ЧССР/США
ПИТ САМПРАС, США	9	7	**АНДРЕ АГАССИ,** США
БОРИС БЕККЕР, ГЕРМАНИЯ	11	5	**СТЕФАН ЭДБЕРГ,** ШВЕЦИЯ
ДЖОН МАКИНРОЙ	7	7	**ДЖИММИ КОННОРС,** США
БОРИС БЕККЕР	7	6	**ИВАН ЛЕНДЛ**

ЭТО НАДО ВИДЕТЬ!

Многие из исторических противостояний дошли до нас только в виде легенд, но есть и те, свидетелем которых ты можешь стать прямо сейчас.

УСЭЙН БОЛТ VS ТАЙСОН ГЭЙ

Дорожка на двоих

Так как Болт бегает быстрее всех на земле, он мог бы назвать геем даже Майкла Тайсона, но в данном случае речь о другом Тайсоне. Тайсон Гэй — рекордсмен США в беге на 100 м и, что важнее, спринтер, быстрее которого в истории стометровку бегал лишь один спортсмен (собственно Болт). У нас есть уникальная возможность наблюдать соперничество двух самых быстрых спринтеров в истории. Пока расклад такой: 2008 год за Болтом, 2009-й и 2010-й — за Гэем. Кто пробежит первым в 2011-м?

"БАРСЕЛОНА" VS "РЕАЛ"

Игра в "классико"

Это второе по важности футбольное событие, которое можно видеть каждый год. Телеаудитория матчей между "Барселоной" и "Реалом" уступает только финалу Лиги чемпионов. Конечно, за те 102 года, что продолжается противостояние этих команд, его свидетелями стало не одно поколение, но, пожалуй, мы застали одну из самых ярких страниц "классико". Во-первых, речь о борьбе между двумя сильнейшими клубами Испании, которая является действующим чемпионом мира и Европы по футболу, и ни в одном другом клубном матче на поле не может оказаться столько обладателей этих титулов. Во-вторых, ни один другой матч не сравнится по общей стоимости игроков двух команд — более $1 млрд. В-третьих, эти матчи сводят двух лучших футболистов планеты — Лионеля Месси и Криштиану Роналду.

ФОТО: REUTERS

Серия №4

“СМЕНА ЛИДЕРА”

Зато в теннисе больше шансов уступить в личном противостоянии, что и случилось с Федерером в 2008-м: он впервые за 55 месяцев покинул первую строчку рейтинга, поменявшись местами с Надалем. Кстати, в тот год испанец выиграет все четыре их очные встречи, включая уже привычный финал “Ролан Гаррос”.

Тот матч станет историческим еще и потому, что в нем Федерер впервые за 9 лет проиграет сет всухую — 6:0. Теннисные специалисты в один голос будут обсуждать, как прогрессировал Надаль. И вскоре этому прогрессу найдется еще одно, куда более весомое подтверждение.

Победа Надаля на Уимблдоне — еще недавно это звучало как шутка, но Рафаэль тренируется по 7-8 часов в день под руководством своего дяди, и результат такой работы видят все.

Финал 2008 года закончил рекордную серию Федерера из пяти подряд побед на Уимблдоне и заодно сделал Надаля первым за 30 лет теннисистом, выигравшим в одном сезоне главные турниры и на траве, и на грунте.

На повестку дня выходят два вопроса: “Кончился ли Федерер?” и “Как долго сможет удержаться на троне Надаль?”.

Ответ приходит уже в 2009-м. Год начался с интересных кадров: весь мир наблюдал, как Надаль утешает плачущего Федерера после того, как сам же и нанес ему поражение в эпической пятисетовой битве на Открытом чемпионате Австралии. Но невеселым Роджеру пришлось быть недолго. Победы на Уимблдоне и, наконец-то, на “Ролан Гаррос” позволили Федереру заткнуть недоброжелателей.

Он возвращает себе лидерство в рейтинге, бьет рекорд Пита Сампраса по числу выигранных турниров Большого шлема (теперь у Роджера их 15) и, наконец, оформляет карьерный Большой шлем. Уже в 2010-м это достижение повторяет Надаль.

Серия №5

“2011”

Этот год начался с показательных матчей двух теннисных монстров на специально по этому случаю построенном в бухте Дохи корте. Их дуэль — сливки современного тенниса, и для нее создают подобающие декорации.

К сожалению, корт залило водой и поиграть серьезно не получилось, но даже пара обменов ударами между Надалем и Федерером — лучшая затравка для нового сезона. Как он сложится, сказать сложно: в августе Роджеру исполнится 30, и всем понятно, что бесконечно удерживать заданную планку ветеран не сможет, но пока его теннис — эталон игры, который уступает только напору Надаля. Так что вопрос остается прежним — кто из них займет какую строчку на самой вершине рейтинга ATP. Как говорит Роджер: “У нас с Надалем своя история соперничества, и ее у нас никто не отберет!” ■

МАЙКЛ ФЕЛПС VS ЯН ТОРП

Сила в плавках

У 14-кратного олимпийского чемпиона (как звучит, а?) Майкла Фелпса последние годы достойных соперников просто не было. И вот свершилось — в плавание вернулся царствовавший до Фелпса пятикратный олимпийский чемпион Ян Торп. С одной стороны, возвращение после четырехлетнего перерыва не обещает ничего хорошего, с другой — Торп “ушел на пенсию” в 24 года, так что сегодня ветерану всего 28. Кстати, в свое время Ян уходил как раз потому, что не было мотивации. Теперь же причин выкладываться на полную хоть отбавляй: недалеко до Олимпиады в Лондоне, где Торп попробует сократить свое отставание от Фелпса по числу олимпийских медалей.

СИДНИ КРОСБИ VS АЛЕКСАНДР ОВЕЧКИН

Зуб за зуб

Это новая версия ледовых побоищ СССР–Канада. Борьба лучшего российского игрока против лучшего хоккеиста Страны кленового листа становится темой заголовков и обсуждений в интернете перед каждым матчем между “Вашингтоном” и “Питсбургом” или сборными России и Канады. Так продолжается уже шестой год. Определить победителя сложно: последнее время Ови (как называют Овечкина в NHL) уступает, по мнению экспертов, Сидни, но до этого несколько сезонов дело обстояло обратным образом, подтверждение чему — большинство призов за личные заслуги доставались Александру.

Страна Басков
Росас
Барселона

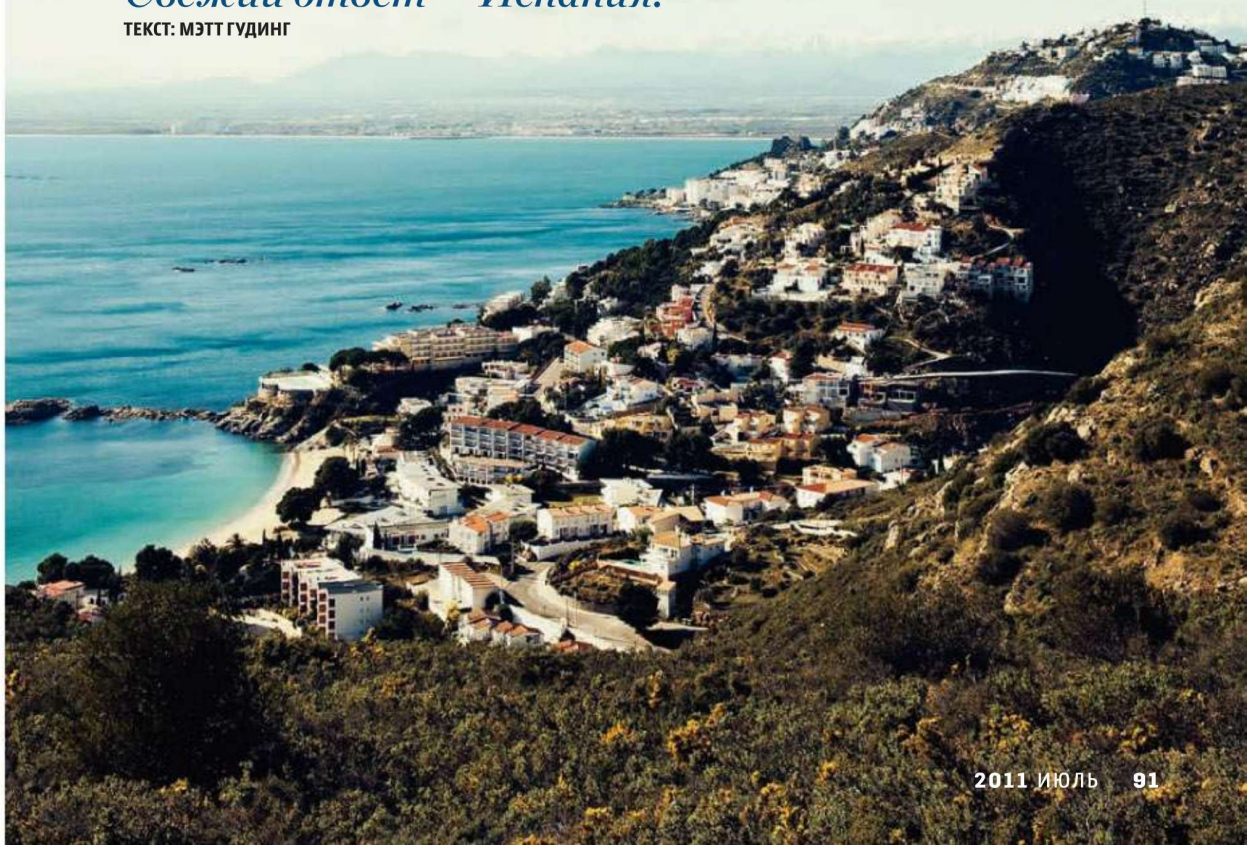
ФОТО: JOAO CANZIANI

РАЦИОН

ТУТ И ТАМ ХАМОН

Франция в профитрольной коме? Сырой рыбой из Японии можно только напугать? MH продолжает исследовать вопрос, кто теперь диктует гастрономическую моду. Свежий ответ — Испания.

ТЕКСТ: МЭТТ ГУДИНГ



На часах почти полдень. Невысокий азиат с худенькой спутницей садятся за столик рядом с моим в одном из барселонских тапас-баров. Вдвоем они вряд ли весят больше мешка картошки — да и то если их как следует намочить, — но закусывают спутники с чувством. Для начала — бычий хвост, тушенный в красном вине с травами, такой нежный, что вилка входит в него, как в теплое масло. Потом — яичница, пожаренная на оливковом масле и щедро посыпанная кубиками карамелизированного фуа-гра; тушеные грибы, политые пылающим коньяком. И хватит на этом? Вовсе нет. Далее следуют печеный картофель с золотистой корочкой под чесночным майонезом и с несколькими каплями острого красного соуса; горка жареного зеленого перца, в складках кожи которого видны хлопья морской соли; рулет из тунца, сбрызнутый соевым соусом, в компании томатов черри и зеленого горошка.

— Проголодались? — спрашиваю я, удивленный их волчьим аппетитом. Но меня игнорируют. С момента появления на столе бычьего хвоста парочка не произнесла ни слова. Слишком заняты.

Наконец, когда они обсасывают последнюю креветочную голову и допивают последний глоток игристой каталонской Cava, мужчина промакивает губы салфеткой и неторопливо оборачивается ко мне. “Я бизнесмен из Гонконга, и я ел почти во всех странах мира. Но нигде не было так вкусно, как в этом баре. Сегодня я намерен сделать этой женщине предложение, но сперва я должен был сводить ее сюда, чтобы убедиться, что ей нравится то же, что и мне”. Судя по ее блестящим глазам и отсутствующему взгляду, какой бывает только после очень хорошего секса, я уверен, что семейная жизнь этих людей сложится как нельзя лучше.

В гастрономии, как в высокой моде, одна страна сменяет на Олимпе другую. Еще 10 лет назад испанская кухня была на скромных третьих ролях, теперь же она правит миром. Сложилось воедино несколько факторов: роскошная продукция этой южной земли и моря, кулинарные традиции, не уступающие традициям Италии и Франции, технические инновации и влияние нескольких кулинарных гениев, которые экспериментировали с блюдами примерно так же, как Пикассо и Дали экспериментировали с холстом. Результат налицо. В испанском Сан-Себастьяне больше ресторанов с мишленовскими звездами, чем в любом другом городе мира. Об испанцах говорят, что у них в жилах течет оливковое масло, вместо живота — хамон, а слюну заменяет красное вино. При этом они здоровы, как те самые бычьи хвосты (дольше испанцев в Европе живут только шведы).

Я с удовольствием прокатился по Испании — ел осьминога с перцем в Галисии, свежую кровяную колбасу в Андалусии и бесчисленные тапас в Каталонии. Но я поехал сюда не просто как следует закусить. Моя задача — понять, какие важные ингредиенты, традиции и техники могут привнести величие Испании на твою кухню.

Ким Маркес Дюран, шеф El Quim de la Boqueria

Тапас-бар El Quim на рынке la Boqueria

Рецепт Кима Маркеса Дюрана

ЧЕСНОЧНЫЕ КРЕВЕТКИ, GAMBAS AL AJILLO (ГАМБАС-АЛЬ-АХИЙО)

НА 4 ПОРЦИИ:

500 г очищенных креветок среднего размера без головы
2 зубчика чеснока, порезать тонкими дольками
Щепотка крупно молотого красного острого перца
2 ст. л. оливкового масла
¼ стакана игристого вина
Соль

Испанцы обожают креветки с острым перцем и чесноком. Подавай их с "панкон-томате" — обжаренными ломтиками хлеба, натертыми оливковым маслом и мякотью помидора.

1. Разогрей массивную сковороду на огне чуть больше среднего, плесни масла и обжарь чеснок и перец, постоянно помешивая.
2. Когда масло нагреется, а чеснок станет слегка коричневым, добавь креветки и обжаривай их до розового цвета, примерно минуту.
3. Добавь вино и готовь еще минуту — до готовности креветок и загустения соуса. Посоли.

ИСКУССТВО ЕДЫ В БАРЕ

Задолго до рассвета, когда выпившие туристы постепенно разбредаются по отелям, в шаге от ведущего к морю барселонского бульвара Ла-Рамбла начинается новый день одного из гастрономических центров мира. Это рынок "Ла Бокерия". Суровые мужчины и женщины рубят здесь на части пятисоткилограммовые туши тунца, ощипывают куропаток, сдирают шкурки с кроликов; рядом вырастают горы грибов размером с египетские пирамиды. Неподалеку от восточного входа на рынок за барным прилавком суетится мужчина — чистит артишоки и кидает их в кипящее масло, на ходу ворошит жарящиеся толстые сосиски, взбивает яйца для тортильи (тортийи) — плотного омлета с начинкой. Работа не затихает ни на секунду, ведь еще до рассвета сюда явятся первые желающие позавтракать.

Мужчину за прилавком зовут Ким Маркес Дюран, а его El Quim de la Boqueria — место из тех, где испанцы практикуют свою любимую форму досуга: сидеть у барной стойки, поедая бесчисленные тапас с пивом, вином или сидром. Тапас, если кто не в курсе, — это небольшие порции классических местных блюд, например, бутерброды с колбасой чоризо (чорисо) и сладким перцем, маринованные морепродукты, ломтики тортильи или просто горка жареной картошки. Ты можешь попробовать множество блюд, не объевшись до отвала. Мало у кого эти маленькие взрывы вкуса получаются лучше, чем у Дюрана.

Рецепт Кима Маркеса Дюрана

ХРУСТЯЩИЙ КАРТОФЕЛЬ С ДВУМЯ СОУСАМИ, PATATAS BRAVAS (ПАТАТАС-БРАВАС)

НА 4 ПОРЦИИ:
750 г картофеля, почистить и порезать на ломтики шириной чуть больше 1 см
3 ст. л. оливкового масла
Соль и перец по вкусу
1 ч. л. паприки
Щепотка чили
2 ст. л. оливкового майонеза
2 раздавленных зубчика чеснока
Сок половины лимона
400 г консервированной мякоти помидоров
1 ст. л. винного уксуса
2 ст. л. сахара

"Бравас" в Испании — такая же классика, как у нас ржаные сухарики или орешки, — так и просятся под стакан холодного пива. Традиционные "бравас" жарятся в раскаленной масляной ванне, но в этом рецепте результат достигается без лишних калорий.

1. Разогрей духовку до 200°С. Выложи картофель на бумагу для выпечки, сдобри его половиной оливкового масла, солью, перцем и щепоткой паприки. Поставь в духовку минут на 25, пока картошка не покроется золотистой корочкой.
2. Пока готовится картофель, сделай два соуса. Для соуса айоли смешай майонез с чесноком и лимонным соком. Для острого томатного соуса нагрей оставшееся масло в сковороде среднего размера на маленьком огне. Добавь помидоры, уксус, сахар и чили, готовь до загустения, 10-15 минут. Добавь в соус соль и черный перец, дай ему немного остыть, перед тем как подавать.
3. Подавай хрустящий картофель сбрызнутым обоими соусами.

ИСКУССТВО — В ПРОСТОТЕ

Поедание тапас у барной стойки — уникальный испанский вид досуга. Почти ни один из 75 пунктов меню не включает более 4-5 ингредиентов, и практически все блюда готовятся на "планче" (plancha), здоровенной плоской жаровне, которая занимает главное место на кухне.

Преувеличить роль планчи в испанской кулинарии невозможно. На ней готовят мясо, рыбу, морепродукты и даже хлебные тосты с ароматной корочкой. "Планча сохраняет природный аромат всех ингредиентов, — объясняет Дюран. — Так готовить можно и дома, заменив планчу массивной чугунной сковородой. Самое важное — использовать сильный жар".

Вот, например, как готовят на планче дары моря, от молодого кальмара до толстенных креветок и крошечных рыбок под названием llanqueta: разогреть на сильном огне оливковое масло с чесноком и красным перцем, швырнуть в масло основной продукт, помешивать минуту-другую, затем добавить щепотку соли. Результат, особенно если подать с пожаренными на оливковом масле яйцами, поражает: как нечто, что готовилось всего три минуты, может быть таким чертовски вкусным? И почему я не готовлю так каждый день у себя дома?

На кухне у Дюрана (которая по размерам не больше обычной ванной комнаты) трансформация еды в незабываемые впечатления происходит с помощью маленьких секретов. Крупнозернистая морская соль, которая лопается на жарящихся овощах. Сушеные стручки чили, которые отдают горячему оливковому маслу свой жгущий огонь. Коньяк, который придает обжариваемым грибам хмельной вкус. Но главный секрет Дюрана и всей испанской кухни — свежайшие, лучшие продукты, которые повар тщательно отбирает прямо здесь, на рынке. Никакие соусы и приправы не спасут твою стряпню, если ты готовишь из плохих продуктов.

ЛУЧШИЕ ИСПАНСКИЕ ВИНА

TINTOS

Красное вино, "тинто", производится по всей Испании, но, чтобы найти лучшее, надо знать только одно слово: Риоха (Rioja). Вино из этого региона Испании — с фруктовым ароматом, с ванильными и дубовыми тонами — продается по всему миру.

BLANCOS

Белые испанские вина хорошо идут с рыбными блюдами или просто как освежающий напиток в жаркий день. Мы советуем не очень широко известные вина из региона Руэда (Rueda), с фруктовыми и травяными ароматами.

ГУРУ ГРИЛЯ

Владелец и шеф-повар ресторана Asador Etxebarri из Страны Басков Виктор Аркинсонис — настоящий огнепоклонник. Он сам сделал систему из шести грилей с колесиками и рычажками, которые поднимают и опускают решетки. В две дровяные печи он кладет уголь собственного приготовления. А на кухне у него полным-полно изобретенной и изготовленной им самим кухонной утвари. С этим арсеналом Аркинсонис умудряется готовить на гриле то, что, казалось бы, совершенно невозможно — молодых угрей, яичные желтки и даже икру.

У Аркинсониса дым и огонь — в генах. Он вырос в доме, где не было ни электричества, ни газа. "Все готовилось на огне. У меня столько воспоминаний связано с дымом домашнего очага и вкусом, который этот дым добавлял к лю-

Никаких маринадов, соусов и приправ — только огонь и мясо

Шеф-повар ресторана Asador Etxebarri Виктор Аркинсонис

бой нашей домашней еде", — говорит он. Эти воспоминания в конце концов заставили его бросить работу лесничего, купить заброшенный ресторанчик и вернуться к кулинарным корням своих предков, то есть к традиционному у басков грилю. "Я хотел показать всем, что на гриле можно приготовить все что угодно и качество еды будет отменным", — говорит Виктор.

Судя по обеду, который я съел в гостиной над его кухней, Аркинсонис преуспел. Устрицы в половинках раковин, приготовленные на гриле в собственном соку до такой кондиции, что сами взрываются у меня во рту от легчайшего нажима, креветки, настолько сочные, что я обсасывал панцирь каждой, а потом стейк на кости… ох, ел ли я настоящий стейк до сих пор? Все было не только вкусно, но и предельно просто — никаких маринадов, соусов и приправ, только огонь и мясо. Такая радикальная простота соединяется с педантичностью во всем, что связано с грилем.

Первый шаг — отказ от плохого угля. "То, что продается в магазинах, — полный шлак. Этот уголь придает еде агрессивный, ненатуральный привкус. Работать надо с настоящим деревом". Аркинсонис сам делает уголь из сухих поленьев дуба и пахучих фруктовых деревьев.

Из приправ он использует практически только соль. Причем морепродукты и овощи солит в конце готовки, чуть-чуть. "Открытый огонь и без того усиливает натуральный вкус этих продуктов", — объясняет повар. Зато мясо он солит щедро сверху, как только положит на гриль. "Можешь высыпать хоть килограмм соли — мясо впита-

Рецепт Виктора Аркинсониса

ИДЕАЛЬНЫЙ СТЕЙК

2-4 ПОРЦИИ, В ЗАВИСИМОСТИ ОТ РАЗМЕРА КУСКА МЯСА:
1 крупный рибай на кости (самый крупный, какой сможешь найти, обычно около 600 г)
Морская соль крупного помола

1. Достань мясо из холодильника примерно за час до начала готовки, оно должно быть комнатной температуры.
2. Приготовь угли. Когда ты сможешь держать руку над решеткой не больше 4 секунд — клади стейк на гриль и обильно соли. Следи за тем, чтобы возникающее во время готовки пламя лишь нежно лизало мясо, создавая темную корочку, но не сжигало его.
3. Упомянутая корочка темного коричневато-красного цвета образуется снизу примерно через 5-7 минут готовки — переверни стейк. Готовь еще 3-4 минуты, пока с обратной стороны не образуется такая же корочка. Сними стейк и дай ему постоять несколько минут. Добавь чуть-чуть соли.

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ИСПАНСКОЙ СВИНИНЫ

В испанской кухне царит свинина. Копченые копыта свисают над барными стойками, а в холодильниках лежат свернутые кольцами колбасы.

ХАМОН ИБЕРИКО

Лучший продукт из свинины на планете — нежнейшая копченая ветчина с богатым вкусом заставляет поблекнуть даже итальянскую прошутто. Лучшая из лучших, "хамон иберико де беллота", получается из свиней, откормленных желудями, что придает мясу мягкий вкус. Ешь иберико в чистом виде, с бокалом вина, куском хлеба и оливками.

ХАМОН СЕРРАНО

Эта альтернатива "иберико" стоит дешевле, но тоже имеет потрясающий вкус. Положи ее между кусочками хлеба "пан-кон-томате" — и получишь истинно испанский бутерброд.

ЧОРИЗО

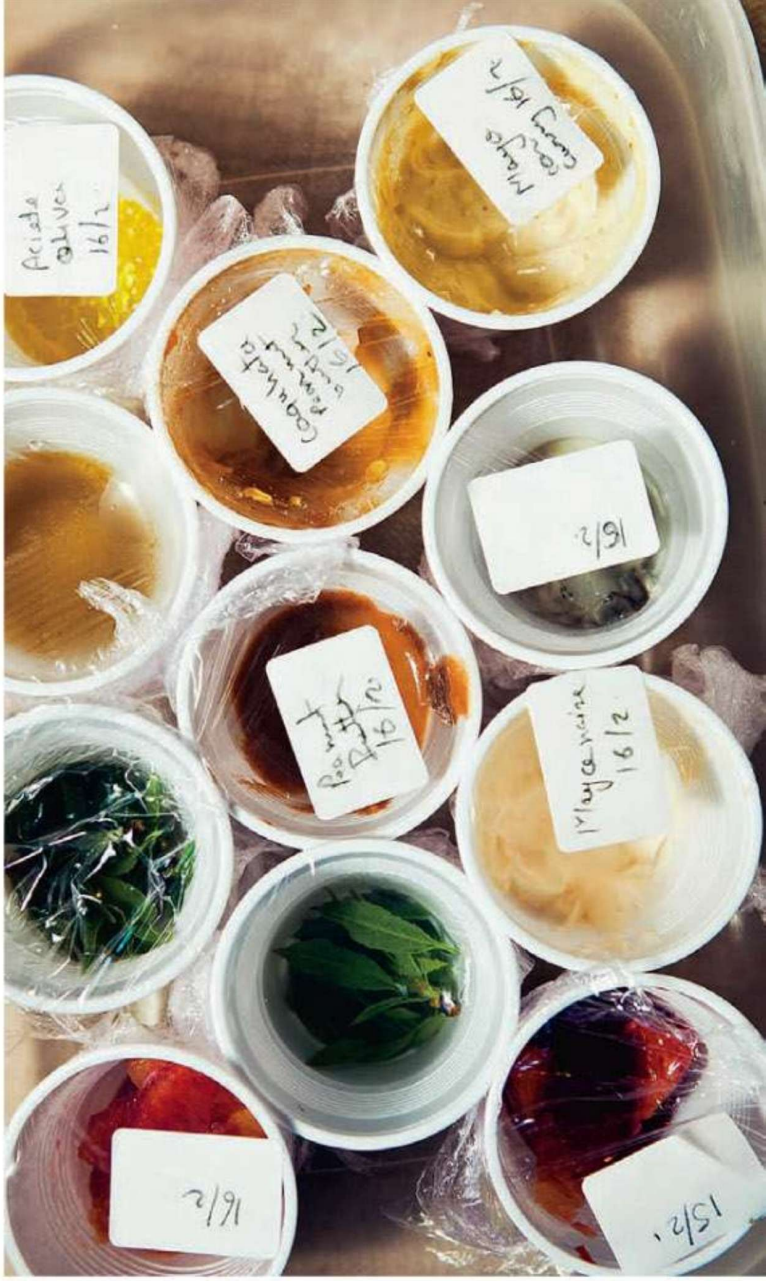
Щедро сдобренная чесноком и красным перцем колбаса чоризо — самая острая из испанских копченостей. Это один из немногих видов обработанного мяса, который испанцы используют в готовке. Пожарь ее с овощами, фасолью или яичницей.

САЛЬЧИЧОН

Похожая на итальянскую салями, сальчичон — это тонкая острая колбаса с кубиками жира. Попробуй ее с овечьим сыром. Ну и с вином, конечно.

ЛОМО

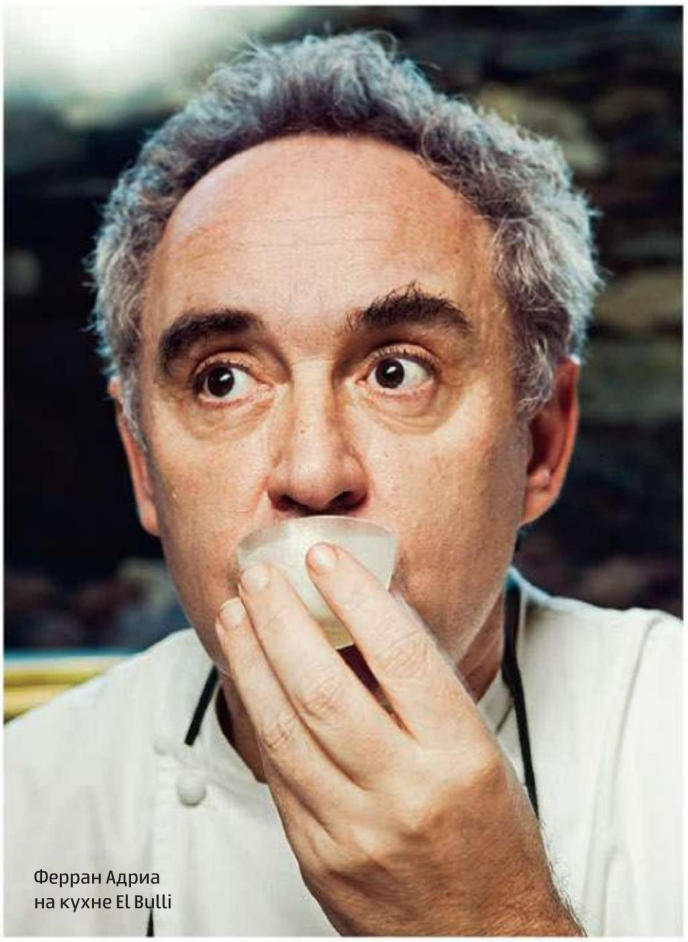
Самое постное из всех видов испанского обработанного мяса, филейная часть со специями. Но при этом имеет достаточно богатый вкус. Нарежь тонкими ломтиками, ешь с яблоком и миндалем.



ет сколько ему нужно, а остальное просто упадет в огонь, когда ты перевернешь кусок". Я мог бы усомниться в этом, если бы стейк, который я съел, не был посолен безупречно. Аркинсонис также добавляет щепотку морской соли к мясу после того, как снимает его с огня. И, конечно, Аркинсонис тоже твердит о том, что использовать нужно только самые свежие, самые качественные ингредиенты: "Гриль подчеркивает преимущества продуктов, но также и недостатки".

Если у тебя обычный мангал, Аркинсонис советует создать зоны с разной температурой — для этого в одном конце гриля собери горку из углей побольше, в другом, наоборот, разгреби — чем меньше расстояние до углей, тем сильнее жар. Мясо может пережить сильный огонь, говорит он, но рыба и овощи требуют более нежного приготовления. Кроме того, наличие зон с разной температурой позволит тебе перераспределять ингредиенты, если что-то готовится слишком быстро или слишком медленно. И помни — готовка на гриле требует предельной концентрации, а вовсе не сводится к схеме "кинул на огонь и подождал, пока приготовится". За каждым куском нужно постоянно следить.

Это кораллы? Нет, так, посыпав клубничной пудрой, в El Bulli подают шоколадный десерт



Ферран Адриа на кухне El Bulli

Рецепт Феррана Адриа

ПОСТМОДЕРНИСТСКАЯ ТОРТИЛЬЯ

НА 4 ПОРЦИИ:
8 яиц
2 ст. л. оливкового масла extra-virgin
1 средний пакет простых картофельных чипсов (140 г), помять перед открытием

Если в испанском баре не рекламируют свою тортилью, лучше пойти в другой бар. Это национальное блюдо состоит всего из четырех ингредиентов — картофеля и лука, медленно обжариваемых на оливковом масле, а потом заливаемых яйцом. С легкой руки Адриа время готовки сокращается на 20 минут.

1. Разбей яйца в большую миску и размешай вместе с чипсами. Дай постоять 5 минут.
2. Разогрей масло на среднем огне в сковороде с антипригарным покрытием. Вылей на сковороду приготовленную смесь и готовь, помешивая лопаткой. Через минуту прекрати помешивать и пусть дальше омлет готовится сам.
3. Когда яйца схватятся, пройдись лопаткой по краям сковороды, накрой ее тарелкой и переверни, чтобы тортилья оказалась на тарелке.
4. Затем дай ей соскользнуть с тарелки обратно на сковороду и готовь, пока омлет не приобретет коричневый оттенок снизу (еще 2-3 минуты). Нарежь на куски и подавай.

ПОСЛЕДНИЙ РУБЕЖ

Лежащий передо мной золотой диск — вовсе не большой картофельный чипс. Это оливковое масло, которое сначала затвердили с помощью крахмала из тапиоки, потом растерли в порошок, раскатали и нарезали ровными кругами, добавили соль, сахар и еще оливкового масла. Один лишь укус дает целую гамму ощущений: легкая горечь масла, все оттенки соленого и сладкого.

Я в городке Росас на севере Каталонии. Обедаю в El Bulli, который когда-то был просто небольшим заведением с грилем и миниатюрным полем для гольфа, а сегодня многими считается лучшим рестораном на планете. Распоряжается здесь Ферран Адриа, один из главных испанских кулинаров. Он привнес больше изменений в способы приготовления блюд, чем кто бы то ни было. Его называют пионером в "молекулярной гастрономии", он с готовностью разбирает классические блюда на элементы и комбинирует их заново. Он создал кулинарную лабораторию, которая занимается поиском новых способов приготовления уже известных блюд и изобретением новых блюд для его ресторана. Этим летом ресторан закроется, чтобы стать научно-исследовательским кулинарным центром, где будут черпать вдохновение лучшие повара мира.

Значительную часть своей карьеры Адриа посвятил пропаганде классической испанской кухни. "Мужчины прекрасно разбираются с iPhone, а это очень сложное устройство, так почему же мы не находим времени научиться приготовлению простых блюд?" — вопрошает он.

Адриа охотно дает советы. Например: разнообразь текстуру блюд, добавляй молотые или целые, жареные или сырые орехи в любые блюда — от томатного соуса до десертов из свежих фруктов. Поджарь тонкие кусочки чеснока на оливковом масле до золотистого цвета, а потом используй их для украшения жаренной в масле рыбы или приготовленного на гриле мяса. Обжарь в оливковом масле нарезанный хамон, чтобы получились тоненькие хрустящие полоски, которые идеально подходят для добавления в салат или яичницу. А классическую тортилью он предлагает готовить с чипсами.

Еще один кулинарный трюк Адриа — невероятные сочетания ингредиентов, стирающие грани между сладкими и острыми блюдами. Тебе не повторить в домашних условиях теплый "капучино" из крови петуха и темного шоколада — одно из 43 блюд, которые я попробовал в течение двухчасового обеда в El Bulli, — но ты можешь понять суть, если приготовишь одну из самых любимых закусок Адриа: положи на разрезанный багет куски темного шоколада и жарь на решетке несколько минут, пока шоколад не начнет таять. Сбрызни оливковым маслом, посоли крупной солью и смакуй. Восхитительный диссонанс.

"Еще 40 лет назад мы жили под Франко. Но теперь мы свободны, свободна и наша кухня, — говорит Адриа. — Мы будем решать, как будут есть люди в ближайшем будущем". ■

НОМЕР С ВИД НА СЕКС

Если твоя фамилия не Сиффреди, мы настоятельно рекомендуем тебе в отпуске от секса не отдыхать. Так что не сиди сложа руки, а лежи руки распустив, тем более что мы собрали тебе в дорогу лучшие советы из рубрики "Секс" за все 13 лет существования нашего журнала. И ничего, если за весь отпуск ты так и не увидишь моря. Лежак оставь на потом, сегодня на повестке дня — стояк.

OM

ФОТО: POPSTAR/FOTOBANK

"Задержись на пороге. Легкое, непринужденное движение — и ты уже внутри. Ну, в общем-то, да. Но опытный любовник, — считает Дуглас Абрамс, американский сексолог и соавтор книги "Мультиоргазмический мужчина", — не преминет использовать эту ситуацию для того, чтобы максимально увеличить ее желание. Как? Вместо того чтобы ввести единожды и глубоко — растяни удовольствие. Взаимное. Потихоньку вводи. Пара сантиметров — небольшая пауза, еще пара — еще одна (пауза, естественно). А потом и вовсе "шаг назад" и снова вперед, но чуть глубже. Эта тактика, помимо прочих преимуществ, позволит тебе контролировать собственное возбуждение и избежать досадной преждевременной эякуляции".

"БЕЗ СУЧКА И ЗАДОРИНКИ", ОКТЯБРЬ 1999

"Женщинам по сердцу акт продолжительностью от 3 до 13 минут".

"УМ НИЖЕ ПОЯСА", НОЯБРЬ 2009

"Не спеши с облегченным вздохом отваливаться в сторону после эякуляции. Оставь его там, где ему было только что очень хорошо. Согласно результатам исследований американских топ-сексологов Masters and Jonson, чем активнее ты практикуешь подобные задержки, тем продолжительнее и управляемее твоя эрекция. Да, и еще, со временем можно достигнуть совершенства (и партнерша тебе поможет) — восстанавливая эрекцию без расхолаживающего вас обоих перерыва".

"ШТУЧКИ & ДРЮЧКИ", СЕНТЯБРЬ 1999

"В жаркую погоду покатай охлажденную баночку газировки вдоль ее бедер. Разотри на ее животе немножко соли и медленно слижи, запив текилой".

"РАЗ И ГОТОВО", ДЕКАБРЬ 2008

"Иногда в позиции догги-стайл или при оральном сексе мой друг слегка тянет меня за волосы на затылке, и, честное слово, что-то в этом есть".

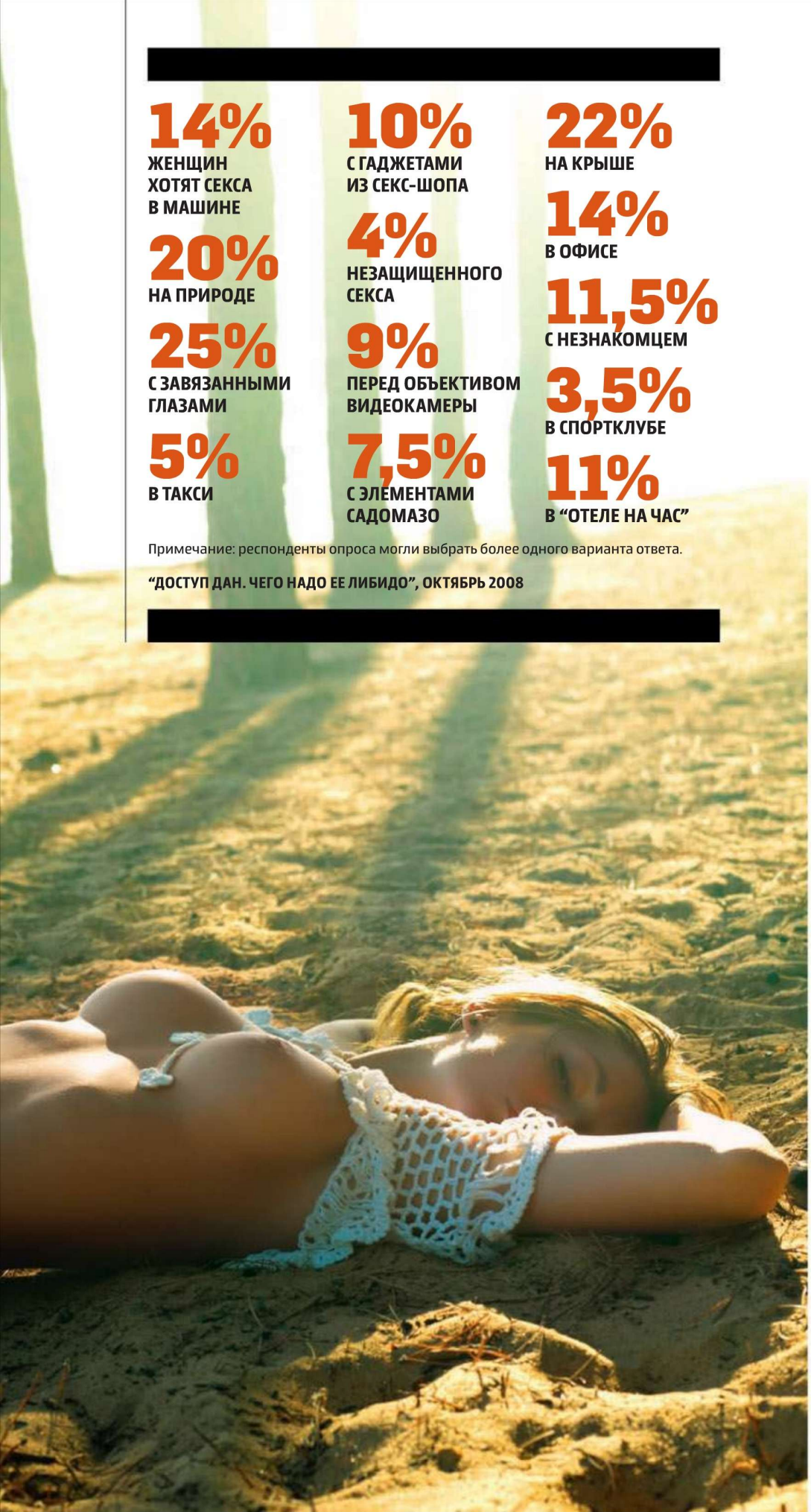
Кожа головы довольно эрогенна, а кроме того, если слегка потянуть девушку за волосы, у нее расслабляются те мышцы шеи, которые обычно напряжены, и начинают работать другие. Это помогает ей расслабиться целиком".

"СЕКС МЕНЬШИНСТВ", АВГУСТ 2003

"Сколько бы ты ни восхищался женскими ногами, на празднике секса они, как правило, оказываются лишними. В лучшем случае — покоятся на твоих плечах. Между тем колени и внутренняя сторона бедер буквально усыпаны нервными окончаниями, которые только и ждут, чтобы ты обратил на них внимание. Поцелуи, поглаживания, ощутимые похлопывания и легкие касания — сам решай, чем именно их порадовать. Если в вашей постели нашлось место третьему (не подумай ничего такого — я про фаллоимитатор), смело пускай его в дело. Зажатый между коленями девушки вибратор вызовет почти такие же ощущения, как если бы он располагался возле ее промежности. А благодаря элементу неожиданности и новизны эффект будет даже круче".

"АНАТОМИЯ ОРГАЗМА", СЕНТЯБРЬ 2008

WWW.MHEALTH.RU MH



14%
ЖЕНЩИН ХОТЯТ СЕКСА В МАШИНЕ

20%
НА ПРИРОДЕ

25%
С ЗАВЯЗАННЫМИ ГЛАЗАМИ

5%
В ТАКСИ

10%
С ГАДЖЕТАМИ ИЗ СЕКС-ШОПА

4%
НЕЗАЩИЩЕННОГО СЕКСА

9%
ПЕРЕД ОБЪЕКТИВОМ ВИДЕОКАМЕРЫ

7,5%
С ЭЛЕМЕНТАМИ САДОМАЗО

22%
НА КРЫШЕ

14%
В ОФИСЕ

11,5%
С НЕЗНАКОМЦЕМ

3,5%
В СПОРТКЛУБЕ

11%
В "ОТЕЛЕ НА ЧАС"

Примечание: респонденты опроса могли выбрать более одного варианта ответа.

"ДОСТУП ДАН. ЧЕГО НАДО ЕЕ ЛИБИДО", ОКТЯБРЬ 2008

"Латинские фрикции. Вместо обычных поступательных движений совершай вращательные, как если бы танцевал горячую бразильскую самбу. Девушка получает дополнительную стимуляцию половых губ и передней стенки влагалища, а у тебя возникнут очень своеобразные ощущения — интенсивные, но не ведущие к незамедлительной эякуляции. Иногда это бывает полезно".
"ПРОДВИНЬ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ", АПРЕЛЬ 2003

"Многие думают, что клитор можно только лизать и теребить. От всей души пожалеем этих скучных и ограниченных людей. Положи ладонь ей на лобок пальцами вниз и указательным пальцем легонько похлопывай по клитору. Это вызовет приток крови и повысит его чувствительность. Учти, это можно делать не только пальцем, но и языком. Спустя секунд 15-20 смени тактику. Например, раздвинь прилегающие к клитору кожные складки, положи на него палец и начинай вращать, как джойстик.

Еще один вариант (опять-таки годящийся для начала) — полностью оголить клитор и подуть (или подышать) на него, после чего приступать к стандартным процедурам, но обязательно языком или мокрым пальцем".
"МУЖСКОЙ РОТ", МАРТ 2007

"Нервные окончания в женской груди расположены по спирали. Поэтому эффективнее не гладить ее ладонью, а вести пальцем по кругу снизу вверх, словно поднимаясь по горному серпантину".
"ДУША НАРАСПАШКУ", МАЙ 2001

“Немного лубриканта на пенис перед облачением в кондом — и дело пойдет как по маслу. Кроме того, с лубрикантом резинка плотнее облегает пенис, а стало быть, повышается чувствительность во время полового акта”.

“НАКОНЕЦ-ТО”, ЯНВАРЬ 2004

“Не начинай с груди. Забудь о ней. Сконцентрируйся на верхней части тела — ключицах, внутренних поверхностях рук и т.п. Это приведет в готовность те части ее нервной системы, которые отвечают за передачу сексуальных ощущений. Если она сама начнет передвигать твою голову к груди, поиграй еще минуту, а затем уже начинай.

Сначала нежно погладь верхнюю, нижнюю и боковые части груди — они более чувствительны, чем сосок, пока тот не налился кровью”.

“ДВЕ ИСТИНЫ”, ЯНВАРЬ 2007

“Затылок. В отличие от шеи, которая откровенно боится щекотки, кожа затылка нежнее и утонченно чувствительнее, поскольку все время прикрыта волосами. Кроме того, здесь растут тонкие мягкие волоски с гиперчувствительными луковицами.

Подыши ей в затылок. От этого по коже мурашки бегут. Приятные, естественно. Ну а потом уже и поцеловать можно. Нежно. Особое внимание на область, которая находится на уровне глаз. И далее вниз по шейной мышце до области, противоположной ключице”.

“ВСЕ ТОЧКИ НА G”, ИЮЛЬ 2007

"В миссионерской позиции есть масса преимуществ. Например, именно в ней лучше всего тренировать так называемую технику выравнивания коитуса. Она была разработана американским психологом Эдвардом Эйкелем и опубликована в 1988 году в "Журнале сексуальной и супружеской терапии".

Техника заключается в том, чтобы, контролируя стимуляцию клитора, добиться одновременного оргазма. Этого ты можешь достичь, комбинируя технику больших амплитуд с давлением. Вы с партнершей должны составлять некий единый механизм так, чтобы во время твоего движения вперед и назад нажатие на клитор твоей лобковой костью не ослаблялось.

Делай так: при поступательном движении не просто прижимайся к телу подруги, а скользи по нему вверх, а при возвратном — вниз. Таким образом основание пениса касается клитора, если, конечно, речь не идет об экстремальных особенностях анатомии (клитор размещен довольно высоко или основание пениса не слишком обширное).

В этом случае партнерша должна освоить "подмахивание" — когда она сопровождает фрикции движениями таза так, чтобы контролировать трение клитора самостоятельно".

"ВИД СВЕРХУ", СЕНТЯБРЬ 2006

"Попробуй охладить свои губы, поводив по ним кусочком льда. После этого самое время для куннилингуса — ей должен понравиться контраст между горячим языком и холодными губами".

"ХОЛОДНО СНАРУЖИ, ГОРЯЧО ВНУТРИ", ДЕКАБРЬ 2007

"Аквасекс может причинить твоей подруге исключительно неприятные ощущения — вода вымоет естественную смазку и высушит влагалище. Поэтому вводить член надо над водой, а потом уже нырять в пучину. И никакого секса на речной рыбалке: в пресной воде полно микроорганизмов".

"ПРОСТО ДОБАВЬ ВОДЫ, ИЛИ МОРЕ УДОВОЛЬСТВИЯ", ИЮНЬ 2007

"Регулярно повторяй женскую анатомию: забывать ее непростительно".

"ИНТЕРНАЦИОНАЛ-2006", ИЮЛЬ 2006

"Миф: после долгого воздержания получается феерический секс.

Не получается. Почти никогда. Секс, как и другие функции организма, требует тренировки. Увлекательный сексуальный опыт складывается из хорошего кровообращения в пенисе, правильной работы предстательной железы, своевременных сокращений лобково-копчиковой мышцы и оптимальной возбудимости нервной системы. Все это получается чем чаще, тем лучше. То же самое, между прочим, относится и к женщинам. Видимо, легенда основана на юношеском опыте, когда хочется почаще, но не всегда есть возможность. Впрочем, даже в молодости (например, в незабвенных войсках ПВО) ограниченность ресурсов была причиной многочисленных конфузов (чаще всего — преждевременных эякуляций в отсутствие достойной эрекции). А уж в среднем возрасте за пару месяцев вполне возможно начисто отвыкнуть от секса".

"ЗАЙМЕМСЯ ГЛУПОСТЯМИ", ФЕВРАЛЬ 2003

СВОИМИ РУКАМИ

Вот несколько базовых движений. Чередуя и развивая их, ты сможешь сделать отличный эротический массаж.

Фронт

1. Капли с мокрого дерева
Легко дотрагивайся мизинцами до самых чувствительных зон на ее теле, последовательно касаясь на секунду максимально удаленных друг от друга точек.

2. Капюшон кобры
Положи ее ногу себе на плечо и, обхватив ее у щиколотки, проскользи ребрами ладоней до конца бедра, затем начинай обратное движение. После нескольких повторов принимайся за другую ногу.

3. Змея на бедре
Подняв ее ногу, скользящим обхватывающим движением обвивай ее рукой, старайся повторить движение змеи, обвивающей лиану.

Тыл

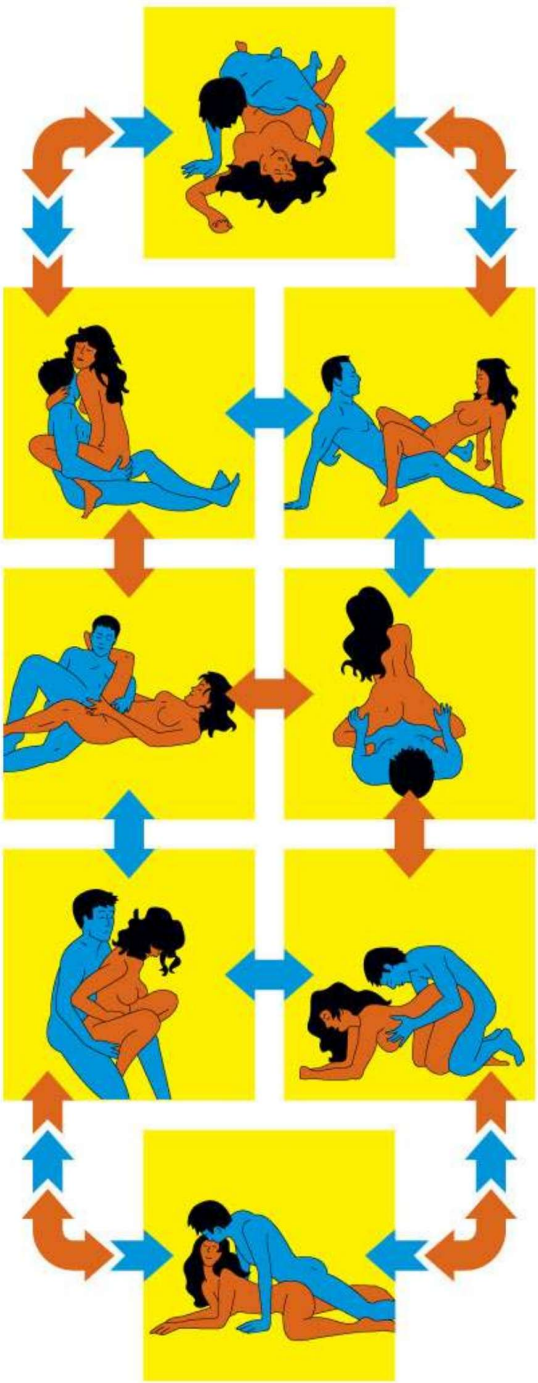
1. Когти пантеры
Кончиками ногтей пройдись по внутренней стороне ее бедер, спине, рукам, вернись к щиколоткам, после чего повтори это снова несколько раз. Обе руки двигаются одновременно, "отзеркаливая" движения на левой и правой половине ее тела.

2. Змея набрасывает кольца
Внешней стороной расслабленных пальцев делай обводящие движения вокруг ее крестца, каждый раз сокращая радиус окружности.

3. Две змеи
Легкими скользящими движениями оглаживай ее тело: правой рукой ноги и ягодицы, левой — спину, руки и плечи. Руки двигаются с разной скоростью, постоянно варьируя интенсивность прикосновения.

ТЫР-ПЫР, ВОСЕМЬ ДЫР

Это не карты Таро. Эта универсальная схема научит тебя наиболее удобным способом переходить из одной позы в другую.



ЯНВАРЬ 2007

"Этот оргазм длится обычно дольше среднестатистических 7-10 секунд", — агитирует тебя сексолог-консультант Вэл Сэмпсон. Достигнуть 15-, а то и 20-секундной нирваны тебе поможет правильное дыхание. Выйдя на финишную прямую, сосредоточься на том, чтобы выпустить через рот практически весь воздух из легких. А затем глубоко вдохни носом. Обычно в преддверии оргазма мужчины дышат неглубоко и часто, но, практикуя глубокое дыхание, ты можешь достичь оргазма и в состоянии полного релакса. Если сможешь расслабить мышцы, улетишь надолго".
"ТИХИЙ ХОД", МАРТ 2009

"Верный признак того, что не время еще переходить к тихим играм, — беспокойное поведение партнерши. Если девушка не обмякает на твоем плече, а продолжает извиваться и полировать тебя, как стриптизерша шест, будь готов начать распускать язык, руки или даже ноги. Ну и, как сказала моя умудренная тремя замужествами подруга, пять раз за ночь — это не для удовольствия, а для мемуаров".
"ЖИЗНЬ ПОСЛЕ СЕКСА", МАЙ 2010

"Нет ничего более чувственного, чем целовать закрытые веки".
"ТЕЛЯЧЬИ НЕЖНОСТИ", ОКТЯБРЬ 2009

"Лубриканты позволяют получить большее удовольствие от секса — так заявили 70% из 2453 женщин, принявших участие в исследовании, которое провел Университет Индианы. Выбирай те, что на водной основе, так как силиконовые слишком липкие, часто пахнут поликлиникой и текстура у них так себе".
"ТВОЯ НОВАЯ АЗБУКА", НОЯБРЬ 2010

"Когда дело дойдет до трусиков, немного попридержи коней. Пускай девушка потомится в них минуту-две. А ты тем временим разжигай страсти вручную. Ласки сквозь ткань белья — сама по себе штука приятная и возбуждающая (ничто так не будоражит, как предвкушение)".
"МОЖНО ВАС НА МИНУТОЧКУ", ДЕКАБРЬ 2010

"Когда девушка выразит желание порадовать тебя оральным сексом, угости ее мятной конфеткой. Ментол вызовет в головке пениса мягкое покалывание, жжение и небольшой прилив крови. Эрекция усиливается, однако ментол, обладающий эффектом легкого анестетика, снижает чувствительность. Все это способствует продлению удовольствия и страхует от разочаровывающе быстрого финиша".
"НАЧАТЬ & СО", ЯНВАРЬ 2004

"Учти — способность женщин испытывать оргазмы, лежа на острых камнях или прислонившись спиной к пальме, сильно преувеличена. Разумеется, совокупление в экзотических местах — неотъемлемая часть удачного отпуска. Но идеальная пропорция: раз в сутки любить друг друга в экстремальных условиях, а оставшиеся разы (ты помнишь, что на курорте тебе положено демонстрировать половой гигантизм?) — на нормальной гостиничной кровати".
"БИЛЕТ НА "ТУДА-ОБРАТНО", ИЮНЬ 2009

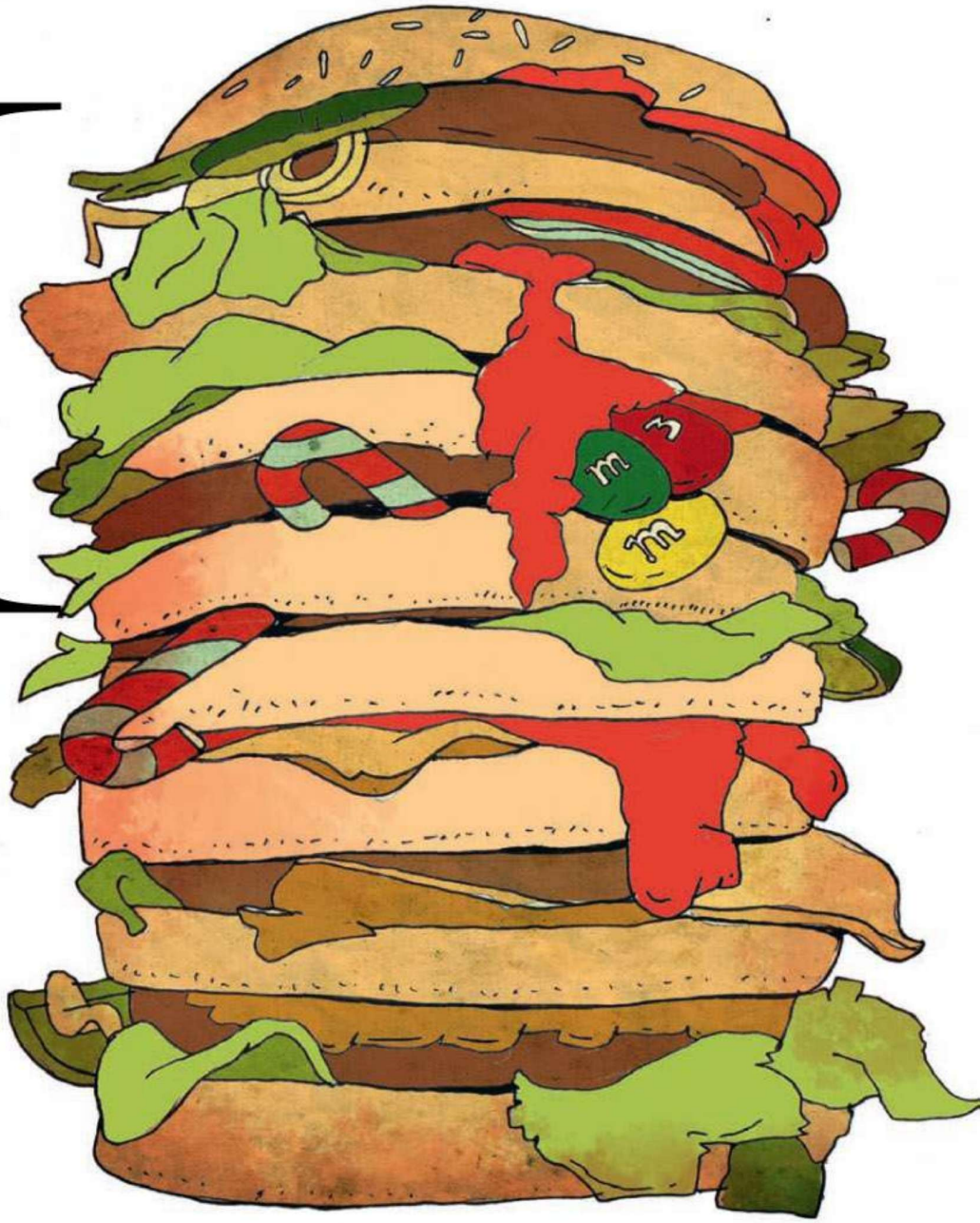
ПЛЯЖНОЕ ЧТИВО

Если советов хочется больше — возьми с собой на отдых недавно вышедший сборник лучших статей Men's Health про секс. Там ты найдешь все то, что про Это.

КАК Я ЖИВУ БЕЗ ВКУСА

Редактор американского MH лишился обоняния в раннем детстве. Это значит, что он может различать только четыре базовых вкуса пищи. Но он все же научился получать удовольствие от еды — и его опыт поможет тебе жевать по-новому.

ТЕКСТ: ДЖЕЙСОН ФЕЙФЕР
ИЛЛЮСТРАЦИИ: ГЛЕБ СОЛНЦЕВ



Я слопал уже четыре ложки из своего стаканчика с мороженым, когда понял, что вся компания смотрит на меня. Мой друг Джо вызвался принести нам всем десерт из лавки, расположенной дальше по улице, и я, как всегда, заказал мятное зеленое мороженое с шоколадной крошкой. Обожаю мятное. Это замороженное удовольствие: мягкое и сладкое, с твердыми крапинками шоколада, которые ощущаешь языком. Но он принес простое ванильное с шоколадной крошкой.

— Мятное кончилось, — пояснил он.

— Ну ладно, — ответил я.

И вот я ем мое мороженое с шоколадной крошкой и понимаю, что мои друзья еле сдерживают смех. Так что я снижаю темп поглощения десерта и пытаюсь проанализировать, что же у меня во рту: мягкое и сладкое, с твердыми крапинками.

А потом до меня доходит: "Это не ванильное, да?"

И тут смех наконец прорывается. Ох, Джо, хитрая скотина. Он все же купил мне мятное с шоколадной крошкой, просто белого цвета.

Для меня ваниль, и шоколад, и арахисовое масло, и заварной крем, и повидло из пирожка — одно и то же. Это сладко, и больше ничего, ритм барабанной секции без какого-либо аккомпанемента. Я ем. Чувствую голод и удовлетворяю его. Но я никогда не наслаждался едой в полной мере.

Говоря техническим языком, у меня тяжелый случай гипосмии — ослабление обоняния до такой степени, что можно уже говорить об его отсутствии. Но, чтобы реально въехать в суть моих отношений с едой, тебе потребуется заново понять, какой смысл мы вкладываем в само это слово — "вкус". Да, ты пробуешь еду. И я пробую. И мы оба чувствуем вкус — но в узком понимании этого слова. Когда в твой рот поступает пища, язык (довольно тупой инструмент, замечу я) решает, сладкая она или соленая, кислая или горькая, или тут некая комбинация всего этого. (Большинство ученых соглашаются с предложением азиатов выделить и пятый вкус, белковый "умами" — но словами я его описать тебе не смогу.) Потом язык отправляет отчет в твой мозг. Все. Работа сделана.

В то же время молекулы запаха от пережевываемой пищи поднимаются вверх по носоглотке и попадают на крошечное скопление нервных клеток — обонятельные нейроны, они отвечают за твою способность различать запахи. И вот тут распознанный аромат еды, соединившись с вкусовыми сигналами от твоего языка, как раз и образует сложную симфонию, которую мы называем вкусом пищи.

Можешь представить и так: когда ты жуешь батончик "Марс", язык говорит: "Сладко". Это базовый вкус, аналогичным обладают и многие другие продукты питания. А твои обонятельные нейроны уточняют: "Шоколад". Это конкретный аромат этой пищи, ее качество. И именно поэтому, когда у тебя забит нос, тебе кажется, что еда какая-то однообразная и не такая вкусная. Впрочем, речь толь-

ко о тебе — в моей жизни осенние насморки ничего не меняют.

Моя проблема, как ни странно, является довольно распространенной. По некоторым оценкам, до 16% людей имеют проблемы с обонянием. Точную цифру назвать трудно, потому что ухудшение обоняния — не одна конкретная болезнь, а следствие многих, от полипов в носу до опухолей в мозге. Кроме того, многие могут даже не понимать, что их обоняние ухудшилось. Тот, кто привык к фастфуду, может не заметить, что гамбургер стал какой-то пресный — это потому, что вкус фастфуда воспринимается в основном языком, а не носом. Еще проще говоря, у гамбургера нет аромата — только грубый базовый вкус.

Что было причиной в моем случае? Трудно сказать. Я не помню запахов и считаю, что это хорошо: внезапная потеря обоняния во взрослом возрасте может нанести серьезную душевную травму. А я и не знаю, что потерял, и потому считаю нерабочий нос лишь своей занятной странностью. Я даже запихиваю драже M&Ms в горячие бутерброды с сыром — просто потому, что могу. Но на всякий случай пару лет назад я прошел обследование. Обратился в клинику, специализирующуюся на проблемах с обонянием и вкусом, где доктора проверили все. Один даже засунул мне палец в задний проход, я до сих пор не понял зачем. В результате они пожали плечами: нечто лишило меня обоняния, но следов этого "нечто" в моем организме уже нет.

Я И НЕ ЗНАЮ, ЧТО ПОТЕРЯЛ, И ПОТОМУ СЧИТАЮ НЕРАБОЧИЙ НОС ЛИШЬ СВОЕЙ ЗАНЯТНОЙ СТРАННОСТЬЮ. Я ДАЖЕ ЗАПИХИВАЮ ДРАЖЕ M&MS В ГОРЯЧИЕ БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ — ПРОСТО ПОТОМУ, ЧТО МОГУ

Мои родители полагают, что это случилось, когда няня недоглядела и я выпал из коляски. Я зацепился пеленкой за угол коляски и час провисел вниз головой, пока эта дура слушала музыку в соседней комнате. Точно узнать вряд ли получится, но в одном я уверен после 30 лет жизни без запахов: шансов на восстановление у меня крайне мало.

Как следствие, еда и ароматы играют в моей жизни не такую важную роль, как в твоей. Исследования говорят, что воспоминания, вызванные определенным запахом, более эмоциональны, чем связанные с любыми другими чувствами ("Ах, эти духи, как у той девушки 20 лет назад…" или "Этот запах гниющих водорослей, как в детстве в Севастополе…"). Но у меня не бывает внезапных эмоциональных воспоминаний. И да, у меня никогда не было страстного желания съесть какую-нибудь определенную пищу ("Боже, как же я хочу устриц!"). Еще одна эмоция в минус.

И все же я ем с удовольствием. У меня есть любимая еда. Меня спрашивают, почему я так долго копаюсь в меню в ресторане, — и я отвечаю, что не могу просто попросить официанта принести мне еду. Но на самом деле у меня есть причины поважнее. Удовольствие от еды не сводится к вкусу.

Ты — да, ты со своим носом-всезнайкой — при определенном стечении обстоятельств тоже мог попасться на ту удочку с мятным мороженым. И если ты послушаешь меня, тебе гарантирована способность наслаждаться едой в большей степени. Однако для этого тебе следует внимательнее относиться к тому, что ты отправляешь в рот.

Вкус может обмануть тебя

Я сижу в Aldea, португальском ресторане на Манхэттене, и смотрю на ряд бутылочек с эфирными маслами. Каждая бутылочка — дистиллированный чистый аромат определенной еды, жидкая форма именно того чувства, которое находится за пределами моих возможностей. Одна лишь капля может превратить три чашки воды в фейерверк вкусовых ощущений. Шеф-повар ресторана Джордж Мендес использует ароматы оливок, шафрана и кориандра, например, для того, чтобы "оживить бульон".

Но Мендес придумал этим маслам еще одно употребление: он подшучивает над посетителями, буквально приводит их в замешательство, прикрывая надпись на бутылочке рукой и предлагая понюхать содержимое. "Ты будешь удивлен, сколько людей говорят: "О, да, я знаю, это… Боже, да я же знаю, знаю, знаю, ну как его…" И так минут 15".

Проблема вот в чем. Мы склонны считать все свои пять чувств независимыми — звук из наушников никак не связан с тем, что ты видишь в вагоне метро, — но на самом деле в мозгу все это взаимодействует самым удивительным образом.

Когда ты ешь оливку, твои глаза видят ее, язык воспринимает ее соленость, рот обрабатывает ее мясистую плоть, а обонятельные нейроны воспринимают молекулы запаха. И все это вместе соединяется в небольшом участке твоего мозга под названием "обонятельная кора", который частично отвечает за обработку всей информации от органов чувств для определения, что же ты кушаешь. Даже звуки, которые ты слышишь во время еды, могут оказать влияние на твое восприятие вкусовых качеств, хотя ученые только начали исследовать, как это происходит.

Однако уже известно следующее: когда Мендес дает тебе понюхать одну из своих бутылочек, твоему мозгу просто недостаточно информации, чтобы определить, что за еда так пахнет. Может, ты обожаешь оливки. Глотаешь одну за одной. Не важно. Без информации от органов зрения, вкуса и осязания твоего обоняния, скорее всего, будет недостаточно, чтобы понять, что во флаконе — эссенция оливок.

И поэтому тебя легко обмануть.

Ты когда-нибудь нюхал изовалериановую и масляную кислоту? Скорее всего, да. Обе они используются в пищевой промышленности, а в сочетании дают довольно едкий запах. В исследовании, проведенном специалистом по запахам Университета Брауна Рэйчел Херц, эти вещества были смешаны в банке без каких-либо надписей. "Я давала испытуемым банку со словами "Это пармезан". Они открывали ее, нюхали и говорили: "Ммм, вкуснятина, можно ли попробовать этот сыр?" — рассказывает Херц. — Неделю спустя я давала тем же испытуемым ту же банку со словами "Это рвота". Они морщились и блеяли, что запах ужасен".

Тебе следует знать, что это работает и в обратную сторону: чем больше

реальной информации ты даешь своему мозгу о еде, которую отправляешь в рот, иными словами, чем больше ты выпытаешь у официанта или чем больше ты будешь готовить для себя сам, разбираясь во всех ингредиентах, тем больше разнообразного наслаждения сможешь получить от вкуса.

Профессор Дрезденского университета Томас Хуммель объясняет это своим студентам на примере газировки. "Ты же знаешь кока-колу, в ней есть нотки лайма и сильный запах корицы, да? — спрашивает он меня, и вдруг останавливается. — О, прости, я не с тем человеком разговариваю".

(И так всегда: когда я завожу речь о еде — кто-нибудь извиняется. Не надо. Когда в лифте кто-то пукнет, я же не хвастаюсь перед вами, что меня это не беспокоит. Так что мы в расчете.)

Так вот. Большинство студентов Хуммеля ничего не слышали ни про лайм, ни про корицу в кока-коле. "А после моих рассказов они вдруг обнаруживают, что различают в газировке эти вкусы, — говорит он. — И так во всем: ты находишь только то, что ищешь".

Жжение тоже важно

Когда-то я был эдаким неприятным любителем пивка, кто самодовольно заказывает пинту разливного какой-нибудь редкой марки и выговаривает приятелям за их склонность к дешевому масс-маркету вроде Bud Light. Но на самом деле, я выступал глупо: мне никогда не удавалось по-настоящему почувствовать вкус всех этих марок.

Потом я открыл для себя виски, и теперь это мой любимый напиток. Я пью его только чистым. Любители говорят, что капля воды раскрывает букет, а кубик льда смягчает обжигающий алкоголь, но все это лишь сводит на нет лично мое удовольствие от этого напитка. Я могу задержать этот "ожог", взвесить его, прочувствовать. Я хочу, чтобы он был как удар поршня в мою глотку, я хочу, чтобы он заставлял меня чувствовать себя живым. Я могу отличить Johnnie Walker Blue от Black. Может, они и на вкус разные — черт, я не знаю — но для меня все приходится на сам глоток.

У меня получается этот фокус потому, что ожог от виски — это и не вкус как ощущение, и не аромат как качество. То есть ни язык, ни нос тут ни при чем. Ожоговый сигнал принимают "тепловые" рецепторы в ротовой полости и носоглотке, данные с которых обрабатывает тройничный нерв в твоей голове. Именно тройничный нерв, а не вкусовые сосочки языка, позволяет тебе различать табаско и шрирачу. Он же позволяет тебе наслаждаться свежестью мяты.

Эта тема интересует не только меня. Например, компания International Flavors & Fragrances экспериментирует с сигналами, посылаемыми на тройничный нерв, — по заказу крупнейших производителей продуктов питания. "У нас уже есть технология "освежения" продукции: добавляешь каплю полученной нами жидкости в любую пищу и получаешь эффект свежести", — говорит Дэвид Хоррокс, глава исследовательского отдела компании. Представь свежесть мяты без вкуса мяты — именно это я ощущаю, когда пью "Мохито", например. А они это разработали для тебя. И поскольку эта свежесть свободна от какого-либо вкуса, они могут добавлять ее к любому продукту, чтобы создать ощущения, которые ты запомнишь и захочешь повторить.

Точно так же можно поступить и с остротой. Хоррокс и его коллеги недавно участвовали в разработке замороженной рисовой смеси с перцем нескольких сортов. Состав перечной смеси подбирался таким образом, чтобы каждый ее ингредиент по-разному воздействовал на тройничный нерв. "Белый перец жжет иначе, чем черный или красный. А свежий халапеньо ощущается, скорее, задней стенкой глотки", — поясняет Хоррокс.

Съешь их все и получишь развивающийся каскад вкусов плюс урок, объясняющий, почему следует всегда искать комбинацию трав и приправ для пищи: чем большее число разных сигнальных систем ты задействуешь (язык, обоняние, тепловые рецепторы — запомнил?), тем выше, объемнее и ярче будет восприятие вкуса.

Есть на ощупь

Когда я говорю кому-то, что не ощущаю запахов, мне часто задают два вопроса. Во-первых, усилились ли у меня какие-

ОБМАНИ ЯЗЫК

Вкус относителен, как покажут тебе эти кулинарные эксперименты.

ЭКСПЕРИМЕНТ №1

Добавь в блюдо с грибами немного лимонного сока

Твои гости не почувствуют лимон, они лишь скажут, что блюдо необычайно "грибное", рассказывает шеф-повар ресторана Aldea на Манхэттене Джордж Мендес. Кислота лимона приумножает вкус грибов.

ЭКСПЕРИМЕНТ №2

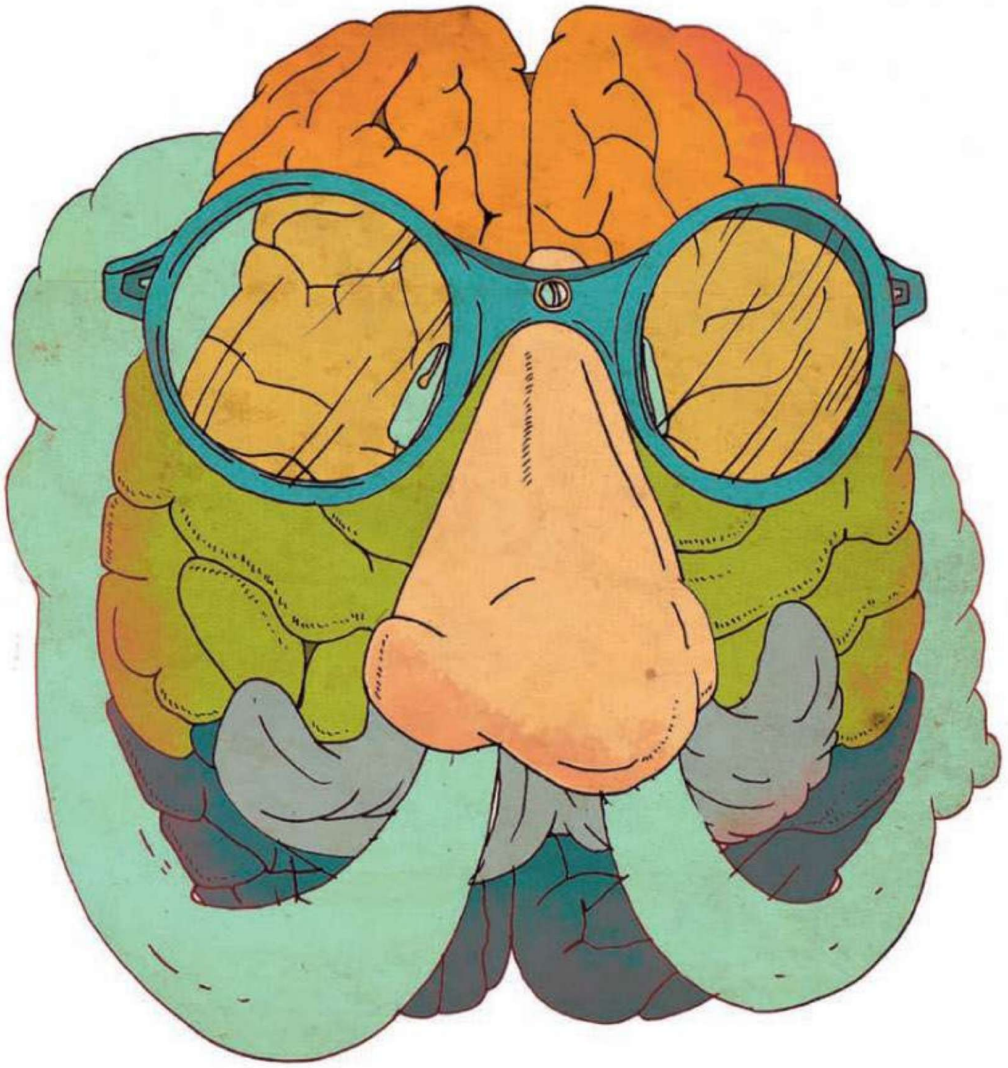
Попроси друга закрыть нос и глаза и дай ему разных фруктовых конфет

Если он не увидит их цвета и не почувствует запаха, все конфеты будут на один вкус. Потом разреши ему открыть нос, и он мгновенно сможет определить тип конфеты — клубника, лимон и даже арбуз.

ЭКСПЕРИМЕНТ №3

Съешь артишок и запей водой

Апельсиновый сок противен на вкус после того, как ты почистишь зубы. Это потому, что пенообразующий компонент зубной пасты под названием лаурилсульфат натрия временно притупляет способность вкусовых сосочков языка различать сладкое. Так что от комбинации сладкого и кислого в апельсиновом соке остается только кислое. Попробуй артишок и запей его водой — удивишься. В артишоке содержится вещество цинарин, которое действует противоположным зубной пасте образом: воздействует на рецепторы вкуса так, что вода (и другие жидкости и пища) кажется сладкой.



либо другие чувства в качестве компенсации? Ответ: нет, и мой окулист не лишился заработка. Второй вопрос такой: поскольку я не чувствую аромата пищи, может, я хотя бы эксперт по ее текстуре?

Раньше я на этот вопрос тоже отвечал "нет". Я не могу раствориться в "волшебных пузырьках" так же, как это делают персонажи рекламы. Но, когда я стал общаться с учеными для написания этой статьи, они постоянно спрашивали меня, какую еду я выбираю в ресторане чаще всего. Я отвечал, что, наверное, пад-тай — тайскую жареную лапшу с креветками и тофу. И суши, и еще что-нибудь индийское.

"Ну конечно! — говорит Марша Левин Пелчат, сотрудник Monell Chemical Senses Center. — Текстура пищи — еще одно измерение ее вкуса, и ты его способен ценить. Так что ты называешь как раз блюда с неоднородной текстурой".

Текстура является измерением вкуса. Не странно ли звучит? Вспомни про обонятельную кору твоего мозга. Там поступающие сигналы о структуре пищи учитываются в составлении общей картины ее вкуса. Без хорошей текстуры и вкус может оказаться не очень. "Один из наших клиентов, производитель мясопродуктов, настаивает, что в стейке главное не вкус, а нежность мяса", — рассказывает Дэвид Хоррокс. Кто бы спорил — от жесткого, застревающего в зубах стейка вряд ли кто-то способен получить удовольствие.

ПРАКТИЧЕСКИ КАЖДЫЙ ДЕНЬ Я ИДУ В БУФЕТ ЧЕРЕЗ ДОРОГУ, ГДЕ ПРОДАЮТ ЕДУ НАВЫНОС, И НАБИРАЮ В ОДИН КОНТЕЙНЕР ВСЯКОЙ ВСЯЧИНЫ, СМЕШИВАЯ КУХНИ РАЗНЫХ СТРАН

Ученые считают, что наибольший положительный эффект дают блюда, текстура которых меняется в процессе еды. Шоколад тает и обволакивает. Кусая правильный сэндвич, ты получаешь хлеб, бекон, латук и помидоры — что-то из этого хрустит на зубах, что-то сочное. И ты, скорее всего, не любишь, когда хлопья уже пропитаются молоком: это потому, что осязательные ощущения одинаковы, когда ты только суешь ложку хлопьев в рот и потом, когда ты жуешь.

Моя особенность делает легкой погоню за различиями текстур. Практически каждый день я иду в буфет через дорогу, где продают еду навынос, и набираю в один контейнер всякой всячины, смешивая кухни разных стран. Сегодня, прямо когда я печатаю этот абзац, передо мной стоит коробочка с запеченными зити, черной смородиной, креветками, коричневым рисом, салатом с водорослями и брюссельской капустой. Я беру вилку и отправляю в рот все без разбора, фрукты с морепродуктами, и просто наслаждаюсь этой смесью. Коллеги частенько наблюдают за мной с ужасом, но мне неизвестно даже, что с чем конкретно не сочетается.

Кстати, вот тебе еще пара умных абзацев про то, как важно не есть однообразную пищу. Профессор отоларингологии Дональд Леопольд утверждает: в самом начале эволюции чувства вкуса и запаха млекопитающих развивались исключительно для того, чтобы отличать безопасные ситуации от опасных. В наследство мы получили вот что: после того как пища определена как безопасная (не яд, не испорчена и т.д.), твоему телу больше не нужно уделять ей много внимания. Вот оно и не уделяет. "Можешь наложить себе полную тарелку спагетти, но после первых двух вилок ты уже не будешь получать такого удовольствия. Все остальное — просто калории", — говорит Леопольд.

Нам всем следует признать, что гурманы, с их крошечными порциями и обедами из 12 блюд, кое-что понимают в наслаждении пищей. Каждое новое блюдо — новое вкусовое впечатление, требующее пристального внимания со стороны твоего мозга. И блюдо съедается быстрее, чем твой мозг теряет к нему интерес. Ты можешь с легкостью повторить этот трюк дома, просто приготовив на ужин не одно блюдо, а три, но маленькими порциями. А чтобы углубить свои ощущения, добавляй в еду что-нибудь хрустящее. Прости, приятель. Лишние трудности.■

ПО

Журналист из дружественного нам английского MH побывал на украинском аналоге калифорнийского “Масл-Бич” и под впечатлением от увиденного написал вот это. Мы в его тексте ничего менять не будем.

ТЕКСТ: ДЖО МЭКИ

ФОТО: КИРИЛЛ ЛОВЧЕНКО/PHOTOGRAPHER.RU

АТЛЕТЫ-КИЕВСКИ

Muscle Beach в Венеции, что в штате Калифорния, еще помнит гламур былых времен, когда по его песку шагали титаны вроде Пола Андерсона или Винса Джиронды. Но украинский Гидропарк, расположенный на Венецианском острове посреди Днепра в Киеве, явно переплюнул своего антипода. Это настоящий храм тестостерона из песка, пота и ржавого военно-промышленного металла советских времен. Прогуливаясь меж торчащих из почвы брутальных аппаратов, не можешь отделаться от мысли, что люди, создав-

шие подобный парк силы, должны знать о тренировках нечто большее, чем среднестатистический посетитель дорогого фитнес-центра. И каждая фотография отсюда — неоценимо полезный урок тем, кто желает стать сильнее, быстрее и больше. Взять, к примеру, становую тягу (см. фото 1 на первой странице статьи). “Становая тяга — непревзойденное упражнение для работы над силой или размером мускулов, — захлебывается от восторга Фил Лерней, участник чемпионата мира по пауэрлифтингу. — Она на гормональном уровне заставляет твое тело отзываться на любые последующие нагрузки, даже если они локальны и грузят небольшие по размеру мышцы вроде бицепса”.

Каждый атлет в Киеве знает: чтобы подружиться со становой тягой и навсегда ввести ее в свои тренировки, тебе надо сделать всего три шага.

Тянись к прекрасному

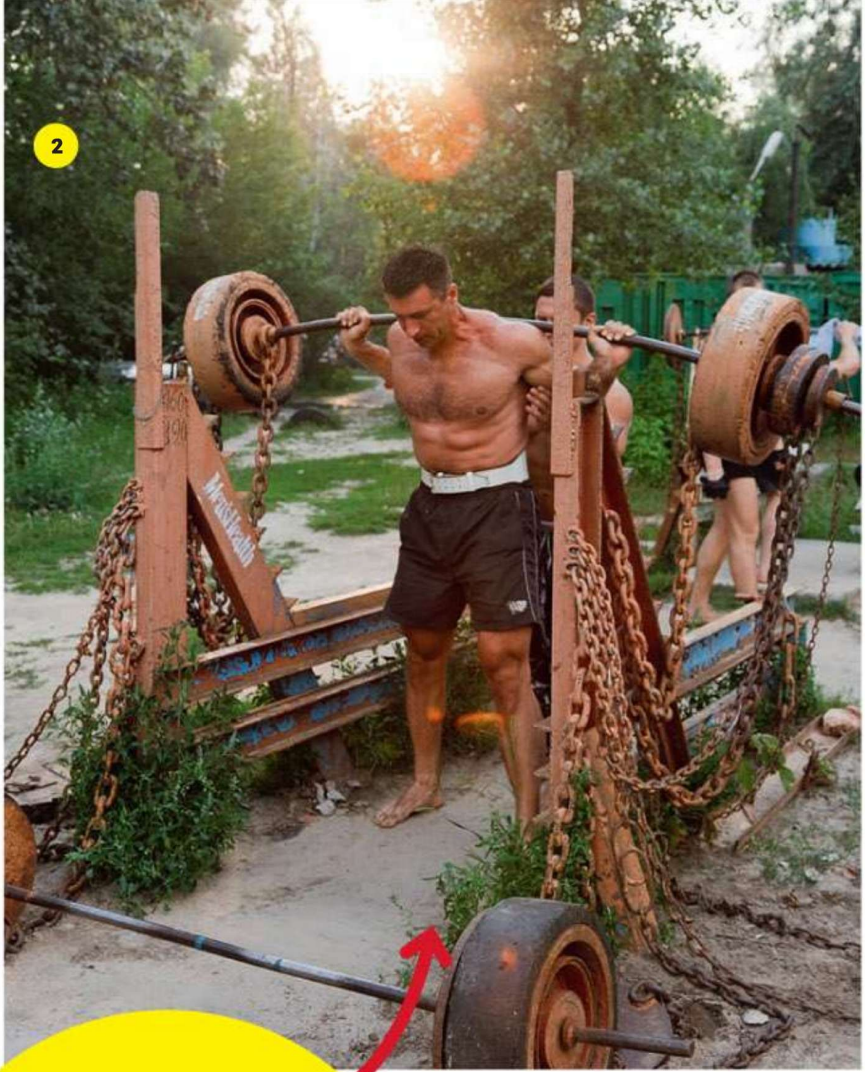
Шаг 1: Тест Встань прямо, поставь ноги на ширину бедер, чуть согни их в коленях и прогни поясницу. Удерживая мышцы низа спины напряженными, наклонись вперед и постарайся коснуться пола кончиками пальцев, не округляя спины. Если тебе это удалось, можешь сразу делать становую тягу с пола. Если нет — тяни в укороченной амплитуде, ставя штангу на подставки высотой 10-20 см, или со страховочных брусьев силовой рамы, поставленных на подходящий для тебя уровень (обычно чуть ниже коленей).

Шаг 2: Ускоряйся Поднимай штангу как можно быстрее, разгоняя ее от момента отрыва от пола до фиксации в верхней точке. Тогда есть шанс проскочить мертвую точку — самую тяжелую фазу становой тяги, как правило, находящуюся в месте прохождения грифом коленей.

Шаг 3: Победи мертвую точку Учись у киевлян — крепи к снаряду набор цепей. Цепи, или амортизаторы, утяжеляют конечную фазу тяги: по мере подъема штанги вместе с ней с пола поднимаются и звенья цепи — одно за другим. Если делать тягу с цепями долго и настойчиво, то при возвращении к обычному снаряду сможешь проходить былую мертвую точку мощно и уверенно.

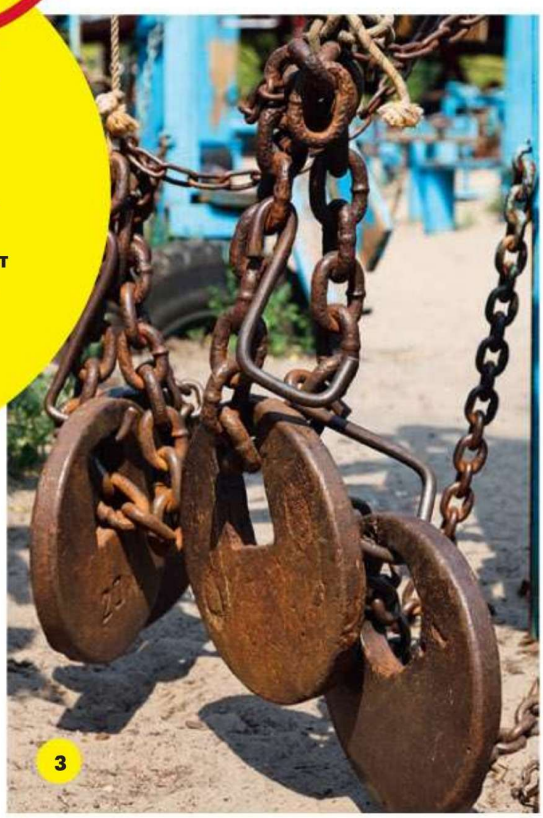
Налегай на гормоны!

Не считай это призывом к пользованию стероидами. Здоровяк, приседающий на фото 2 справа, имел в виду совсем дру-



ЗАЦЕПИСЬ

Чтобы штанги в Гидропарке не растащили по домам, их приковали огромными, выглядящими почти карикатурно цепями. Это не только многое говорит о физическом развитии киевских воришек, но и создает особое “музыкальное” сопровождение во время подхода.



СТАЛЬ СОВЕТОВ

Тренажеры в парке были сделаны еще в 70-е годы, когда Украина являлась частью Советского Союза, — из металлического лома, включая части грузовиков и даже танков. На площади 10 000 кв. м расположилось около 150 тренажеров — тебе не придется томиться в очереди к железу.

гое, когда говорил нам это. “Чем больший вес ты поднимаешь, тем сильнее твой организм стимулирует выработку тестостерона и гормона роста, — объясняет специалист по силовому тренингу Джейми Сойер, — что, свою очередь, гарантирует мышечный рост”. Нет лучшего стимулятора гормонов, чем суровый, тяжелый и глубокий присед со штангой. “Если ты не приседал ранее, — советует Сойер, — то не бросайся сразу же под штангу. Начни с отработки техники, поприседай пару недель с собственным весом. А потом в течение шести недель, постепенно переходи к работе со штангой, плавно добавляя на нее вес”.

Главное — соблюдай правильную глубину седа. Джейми Сойер: “Прежнее правило, заставлявшее нас приседать до прямого угла, — полнейшая чушь. Прямой угол — самый неудачный для коленного сустава, чтобы тормозить усилие, а потом ускоряться в обратную сторону. Твое тело должно свободно опуститься между коленей, для этого надо поставить ступни несколько шире плеч, поднять грудь, свести лопатки и напрячь спину и мышцы живота. Сделай глубокий вдох, задержи дыхание и, отводя таз назад, опустись. В нижней точке сразу же начни отталкиваться от пола и поднимись, мощно выдыхая на второй трети амплитуды подъема”.

Флаг победы

“Флажок” — упражнение, которое показывает парень на фото 7 справа, говорит о том, что ты немалого добился в силовом тренинге. “Оно также свидетельствует о великолепном развитии мышц кора, стабилизирующих позвоночник и таз, что неоценимо для любого вида спорта”, — говорит фитнес-тренер Гарет Коул.

Для начала тебе надо научиться управляться с весом собственного тела. Делай больше подтягиваний, отжиманий от пола и на брусьях, планок и стоек на руках. Далее начни утяжелять эти и другие упражнения дополнительным весом. Подтягивайся с дополнительным весом на поясе, научись делать приседания со штангой над головой, а становую выполняй, обматывая гриф полотенцем, чтобы увеличить силу хвата. После чего начни осваивать сам “Флажок”. Поначалу ограничивай рычаг — пытайся выйти в позицию с подтянутыми к плечам коленями. Далее постепенно научись все больше выпрямлять ноги, пока не сотворишь полный “Флажок”. Наслаждайся результатами!

ВОДНАЯ ЖИЗНЬ

Гидропарк — это не только ржавая качалка. На Венецианском острове ты найдешь пляжи (в том числе один — для нудистов), спортивные площадки, казино и ночные клубы. Планируешь посетить нудистов? Убедись сначала, что выглядишь не хуже них.

Осторожно — кабель!

Когда в следующий раз будешь в зале, обрати внимание: тяжелые блочные тренажеры стоят в углу и уныло собирают пыль. Как нам наглядно показывает товарищ справа (фото 8), блоки — это все, что тебе нужно для хорошей тренировки. “Блочное устройство — наиболее универсальное и разнообразное оборудование из всего, что у нас есть, — уверяет Алексис Антонополус, директор фитнес-клуба NKD Ambition. — Оцени постоянное напряжение в мышце, которое всегда обеспечивают блоки. И еще они идеальны для имитации специфичных движений у тех или иных спортсменов”. Используй программу Антонополуса, полностью состоящую из блочных упражнений, чтобы набрать мышц и скинуть лишние килограммы (см. справа).

Получи по шее!

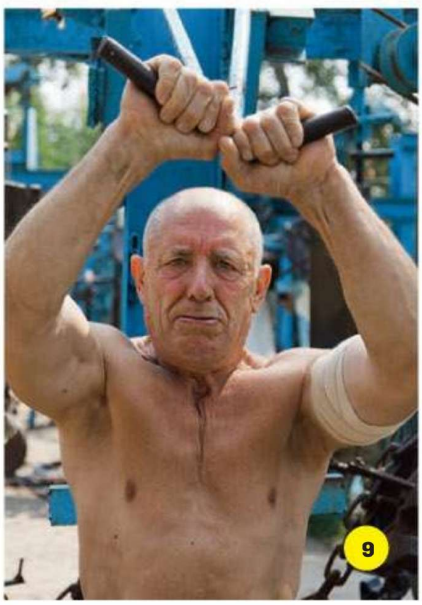
Парень на фото 10, может, и выглядит странно, но он точно не теряет времени зря, тренируя шею. Наш старый знакомый Сойер утверждает, что маленькие мышцы помогают большим делать свою работу, и мышцы шеи не исключение. Стабильная шея — ключ к успеху во многих видах спорта, от бокса до бейсбола, так что следующее упражнение тебе точно не помешает. Называется оно “Передний мост”: прими положение обычного упора лежа, словно собираешься отжаться сотню-другую раз. Теперь аккуратно опусти лоб на коврик, заблаговременно постеленный перед собой. Постепенно отведи руки от головы так далеко, чтобы ты смог оторвать их от пола, и задержись в этой позиции на 10-30 секунд, опираясь на пол только лбом и голенями. Будь осторожен — данное упражнение категорически запрещено к применению тем, кто страдает любыми заболеваниями позвоночника.

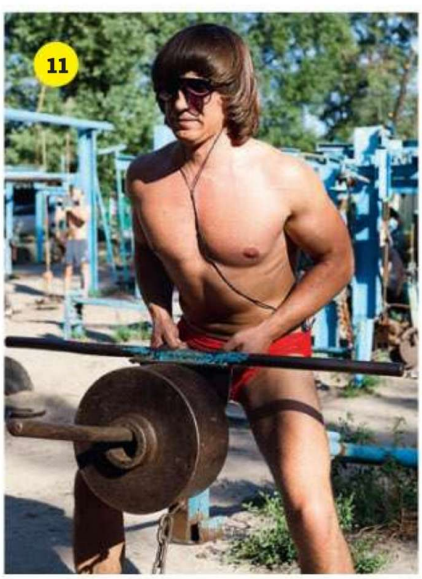
Последний совет: учись у украинцев добиваться того, что ты хочешь. Как ты мог заметить, эти парни не обладают новейшим оборудованием и не пользуются услугами дорогостоящих специалистов, но их результаты говорят сами за себя. Они не поленились и сделали из своего пляжа один их самых эффективных тренировочных залов в мире. Не ленятся они и на тренировках, ведь методы старой школы (кровь, пот, слезы, тяжелая силовая работа) еще никогда и никого не подводили. ■

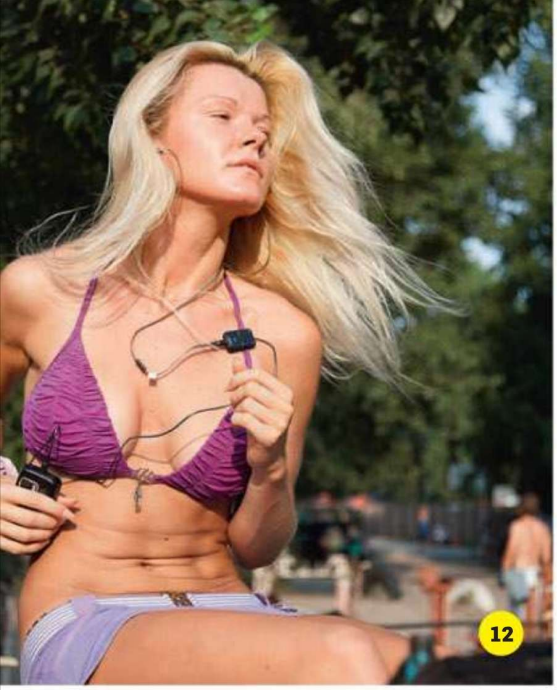
ТРЕНИРОВКА С БЛОКОМ

Пройди упражнения по кругу 2-3 раза. Отдыхай по 30 секунд между упражнениями и по 2 минуты между кругами. Делай 8-10 повторов, если тренируешься недавно, и 15-20 повторов, если ты опытный и крутой спортсмен.

№	УПРАЖНЕНИЕ	ПОЛОЖЕНИЕ БЛОКА	ЦЕЛЕВЫЕ МЫШЦЫ
1	Кроссоверы	Высокое	Грудные
2	Подъем на бицепс стоя	Низкое	Бицепсы
3	Разгибания на блоке	Высокое	Трицепсы
4	Вертикальная тяга к груди	Высокое	Широчайшие
5	Отведения одной рукой стоя	Низкое	Дельтовидные
6	Дровосек	Высокое	Косые мышцы живота
7	Жим перед собой	Среднее	Грудные
8	Подъем на бицепс	Высокое	Бицепсы
9	Разгибания из-за головы	Низкое	Трицепсы
10	Обратные разводки стоя	Среднее	Задние дельты
11	Подъемы прямых рук перед собой	Низкое	Передние дельты
12	Дровосеки	Низкое	Косые мышцы живота







12

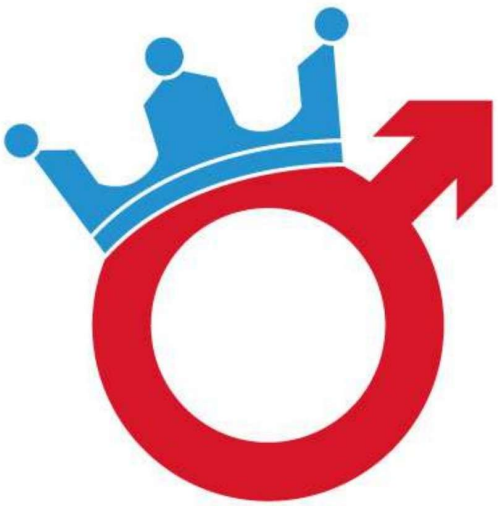
13

ЗДРАВСТВУЙ, ТОВАРИЩ

Построенная и поддерживаемая энтузиастами качалка в Гидропарке — открытая территория. Даже если ты дохляк, не пугайся и не стесняйся, приходи — все желающие приглашаются потренироваться в обстановке взаимного уважения.

14

СТОИТ НАПОМНИТЬ, ЧТО ТЫ ПРОЧЕЛ В ПРЕДЫДУЩЕМ РАЗДЕЛЕ. И КОЕ-ЧТО ДОБАВИТЬ

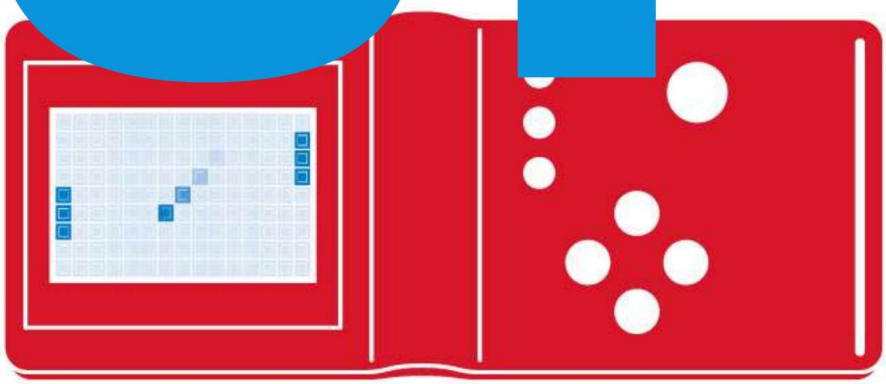


153

НОМЕРА MEN'S HEALTH ВЫПУЩЕНО В РОССИИ. ЛУЧШИЕ СОВЕТЫ ИЗ СТАТЕЙ О СЕКСЕ ЗА ВСЕ 13 ЛЕТ СУЩЕСТВОВАНИЯ ЖУРНАЛА ИЩИ НА СТР. 98

81

МАТЧ ПОДРЯД НА ГРУНТЕ ВЫИГРАЛ РАФАЭЛЬ НАДАЛЬ, УСТАНОВИВ ТЕМ САМЫМ МИРОВОЙ РЕКОРД. ИСТОРИЯ ПОБЕД ЭТОГО ТЕННИСИСТА — НА СТР. 84



ОБОНЯНИЕ

У НОВОРОЖДЕННЫХ РАЗВИТО СИЛЬНО, НО ЗА ПЕРВЫЙ ГОД ЖИЗНИ ОНО ПРИТУПЛЯЕТСЯ НА 40-50%. ИСТОРИЯ ЧЕЛОВЕКА, ЛИШИВШЕГОСЯ ОДНОГО ИЗ ЧУВСТВ, — НА СТР. 106

29

ИЮНЯ ПРОХОДИТ ЕЖЕГОДНЫЙ ВИННЫЙ ФЕСТИВАЛЬ В ГОРОДЕ АРО, ЧТО В ГЛАВНОМ ИСПАНСКОМ ВИНОДЕЛЬЧЕСКОМ РЕГИОНЕ РИОХА. ЧЕМ ЕЩЕ СЛАВНА ИСПАНИЯ В ГАСТРОНОМИЧЕСКОМ ПЛАНЕ — ЧИТАЙ НА СТР. 90

1934

В ЭТОМ ГОДУ БЫЛ ОТКРЫТ ПЕРВЫЙ "МАСЛ-БИЧ" (MUSCLE BEACH) В КАЛИФОРНИИ. РЕПОРТАЖ С ЕГО УКРАИНСКОГО АНАЛОГА — НА СТР. 112

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИРИНЕЙ КАЛАЧЕВ

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ.

Задача

Друзья Бориса всегда советуются с ним, прежде чем попробовать новое **блюдо из острого как огонь мяса**, или заказать дорогой коньяк к предстоящему ужину. И это не удивительно, ведь Борис — известный гурман, большой любитель вкусной еды и **согревающего душу коньяка**. Было время, когда Борис ни в чем себе не отказывал. Но со временем любовь Бориса к коньяку и острой пище пошатнула здоровье печени. И та стала грозить перспективой крайне избирательной диеты.

А р и ф м е т и к а з д о р о в ь я о т М а д а у с

(*Острая пища с алкоголем & тяжесть в правом подреберье*) Посиделки

\+

(

Легалон
Эффективное лечение печени) Профилактика

\=

Потрясающая на вкус еда + *Довольные и сытые друзья*

Продается в аптеках без рецепта врача

Регистрационное удостоверение П №011358/01 от 26.06.2009 и П №011359/02 от 24.06.2009

Полную информацию о препарате можно прочитать в инструкции по применению.

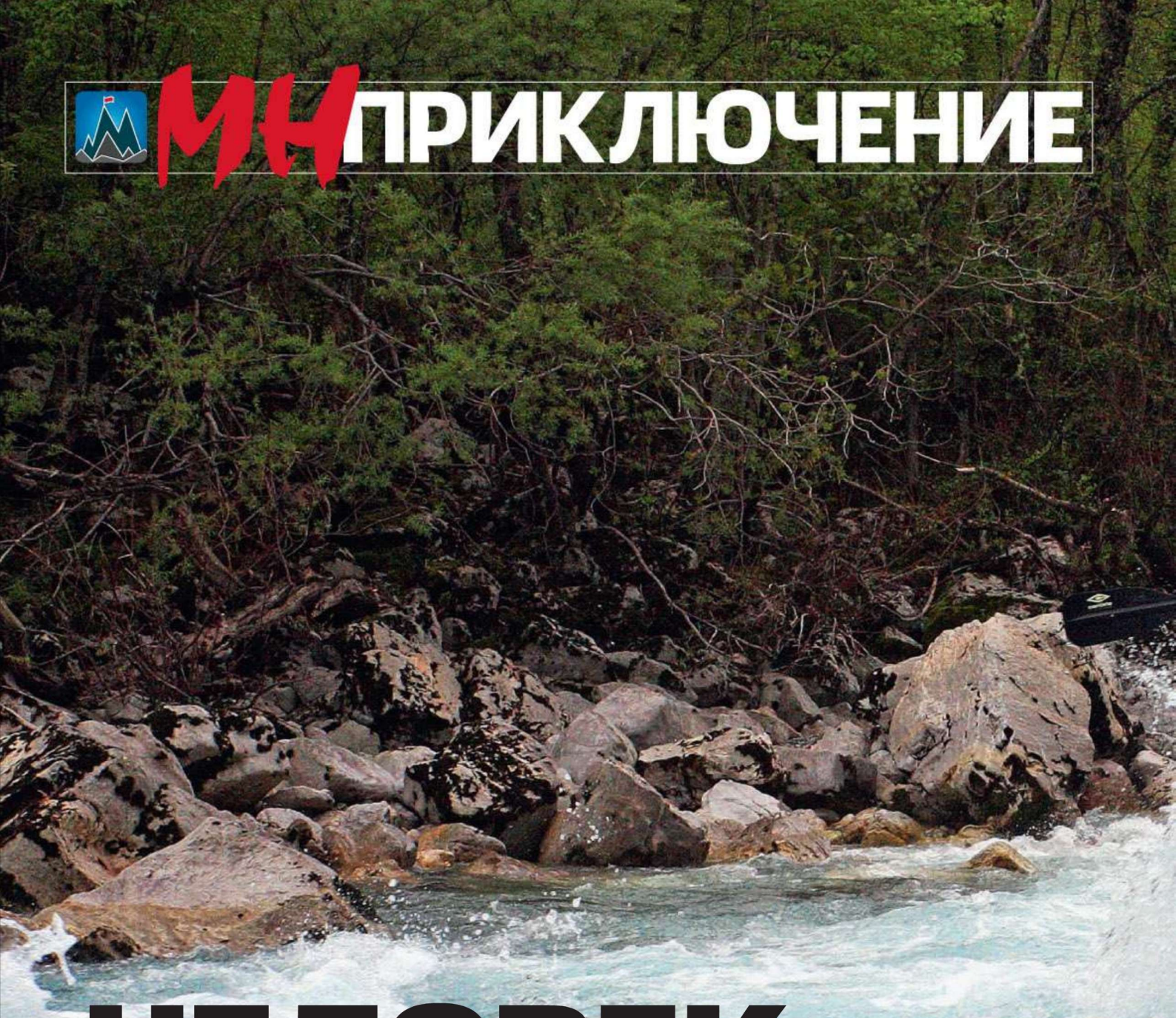
Представительство в Москве: 117198, Москва, Ленинский пр-т, 113/1, офис 404 В
www.rottapharm-madaus.ru

Реклама

ROTTAPHARM | MADAUS

Все, что нужно для здоровья!

РИГЛА
аптека



ЧЕЛОВЕК ЗА БОРДОМ

Я был в полной уверенности, что в Черногории в начале мая — уж точно лето. И вот я стою на берегу горной реки Тары под мелким дождиком, температура воздуха +12, воды — и того ниже. Руку в реке сводит от холода. А мне туда нырять и управляться там с незнакомым снарядом под кислотным названием “гидроспид”.

ТЕКСТ: АРСЕНИЙ ВИНОГРАДОВ

ЧТО: рафтинг и ривербординг на Балканах.
ГДЕ: приключенческий лагерь "Граб" на реке Таре, Черногория.
КОГДА: тур Men's Health Adventure в Черногорию пройдет 13–20 августа 2011 года.
КАК ДОБРАТЬСЯ: перелет Москва–Подгорица–Москва — от 15 000 руб.
КАК ПРИНЯТЬ УЧАСТИЕ: все подробности — на www.mhadventure.ru.

ЛАГЕРЬ ПО-ДОМАШНЕМУ

Не знаю, как там на туристическом побережье Адриатики, а в остальной своей части юная Черногория производит впечатление страны, у которой одна большая надежда — поскорее вступить в Евросоюз. И вот тогда все наладится. А пока у каждого отдельного черногорца получается содержать свой дом и вести свое хозяйство лучше, чем у страны — содержать свои большие и маленькие города и все остальное, что ей принадлежит. (Впрочем, нам ли этому удивляться.)

Вот и у семьи Вуянович есть не только ухоженный двухэтажный дом в не очень ухоженном городке Никшич, но и придуманный лет 10 назад приключенческий лагерь "Граб" на речке Таре, один из лучших в тех местах. И не то чтобы все Вуяновичи такие уж искатели приключений. У них только глава семейства Велько — профессиональный фотограф, специализировавшийся на подводной съемке. А вот жена его Зорка — экономист, дочь Ана только что закончила учиться на архитектора во Флоренции, другая дочь Мария — преподаватель музыки в Подгорице, сын Димитрие получает экономическое об-

Каньон реки Пивы

разование. Однако так вышло, что дело всей их летней жизни (это с конца апреля по конец сентября) — лагерь "Граб". Сам Велько — главный вожатый и по совместительству шеф на кухне, жена полностью посвящает себя маленькому турагентству в Никшиче, которое продвигает исключительно "Граб", дети вместо персонала — всеми силами помогают лагерю функционировать. Туризм — надежда не только Черногории в целом, но и вот этой конкретной семьи. Им важен каждый человек, приехавший на Тару, и это чувствуется.

В музеях часто бывают бабки-грибы, проросшие на стульях в углу каждого зала, которые всем своим видом дают понять, что зря ты пришел и лучше бы вообще закрыть музей и никого не пускать. В условиях неокрепшей черногорской экономики никто не позволяет себе подобного отношения к заезжим туристам, и это хорошо.

Арсений Виноградов

ПИВА И ТАРА

"Грабом" лагерь называется в честь большого дерева этого рода, которое держится за камни на берегу Тары (на нем висит дощечка, где так и значится: "I am Grab"). Природа вообще первое, на что обращаешь внимание, выезжая за пределы Подгорицы — главного города Черногории, куда прилетают все, кто не на море. От аэропорта до Никшича 45 минут на машине, от Никшича до лагеря — еще полтора-два часа на север. Вроде бы недалеко, а успеваешь проехать больше половины страны и по дороге действительно видишь преимущественно горы, необязательно, правда, черные.

Сам лагерь находится на границе с Боснией и Герцеговиной, рядом с местечком Шчепан-Поле, где действует натуральный пограничный пункт и можно сходить в другую страну и обратно. Река Тара там на протяжении почти 20 км является границей: левый берег — Черногория, "Граб" и прочие кемпинги, правый — Босния, крутой горный склон, лес, ручьи и водопады. Если составлять список самых красивых границ в мире, то эта, возможно, вошла бы в первую десятку. Тара — небольшая (метров 10 в ширину) горная речка, удивительно голубая в любую погоду, стремительная, холодная и чистая — можно пить. Правда, знаменита она не столько сама по себе, сколько благодаря каньону, по дну которого бежит.

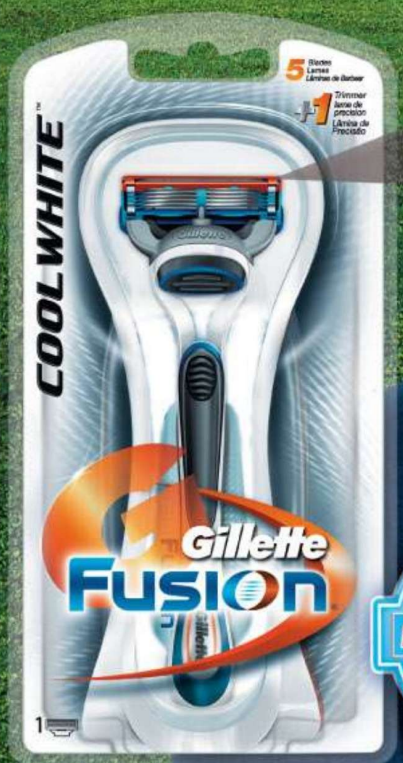
Ты не знал, но каньон реки Тары — глубочайший в Европе (1300 м) и второй по величине в мире после знаме-

Gillette
FUSION
COOLWHITE

Теперь даже в отпуске хочется бриться!

Александр Овечкин, хоккеист

реклама



15 специальных микрогребней разглаживают кожу и помогают 5 лезвиям скользить максимально гладко, обеспечивая комфортное бритье. Fusion. Работает на чувствительной коже. Теперь даже в отпуске хочется бриться.

*Общероссийская общественная организация «Российское общество дерматовенерологов»

Gillette
Лучше для мужчины нет

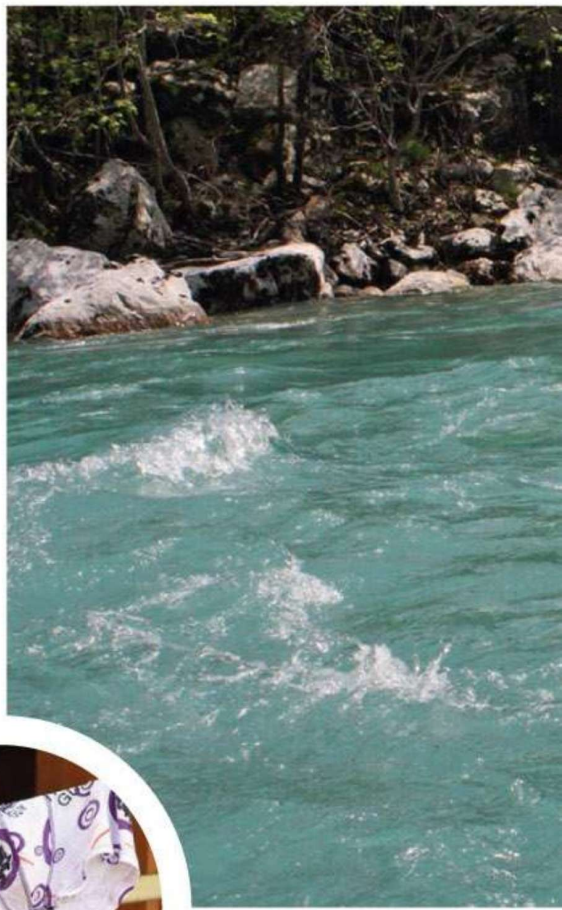
нитого Большого каньона в Аризоне. Увидеть каньон нужно, конечно, не только снизу, с реки, но и свысока. Благо в лагере есть отдельная забава — покататься по окрестностям на лендровере и поглазеть. Типичное фотосафари, но посмотреть есть на что: каменистые обрывы, снежные колпаки на горах (высшая точка Черногории — гора Дурмитор, 2522 м), каньон Тары — с одной стороны, каньон реки под названием Пива — с другой, каньон реки Сушицы — с третьей. И все это выглядит по-настоящему дико, без баночек из-под "Фанты" под кустом и посеянных тут и там сигаретных фильтров. По крайней мере пока. Недаром каньон Тары в составе национального парка "Дурмитор" внесен в Список всемирного наследия ЮНЕСКО.

Но я-то здесь не за этим.

СПЛАВНОЕ МЕСТО

Имея под боком такую удачную Тару, приключенческий лагерь "Граб", понятное дело, промышляет всеми видами горноречной активности. Во-первых, тут недурной рафтинг, особенно для новичков. Есть однодневная программа, есть двухдневная — сплав издалека. Я выбрал короткий участок.

Как оказалось, относительно короткий — 18 км от точки Бршановица до того самого Шчепан-Поля, 21 порог разной степени крутизны и бурности, по-настоящему холодная вода (не выше +10°С) и бодрая работа веслом. Наверное, мне не хватило адреналина (хотелось по-настоящему испугаться возможности улететь с рафта в бурлящий поток и валуны), но, подозреваю, виновата в этом не обманчиво дружелюбная Тара, а шкипер, проводивший



нас через пороги в щадящем режиме.

Мы сплавлялись на двух плотах. Со мной в команде была английская пара лет 50 (они уже вторую неделю путешествовали по Балканам) и два молодых черногорца из персонала лагеря. Второй рафт заняли удалые хорваты: всю дорогу они дружно орали песни, смеялись, ныряли в реку на спокойных участках (я последовал их примеру — ощущения что надо, несмотря даже на неопреновый костюм), прикладывались к бутылке с домашней ракией и убеждали меня, что они просто обязаны попасть на страницы русского МН, раз уж мы сплавляемся вместе (ну что ж, ребята, убедили).

Спустя минут 15 после старта перестаешь судорожно вцепляться ногами в рафт и думать только о весле в руках. Рассматриваешь окрестности — и после города глаза отдыхают. Легкие тоже. И голова. А вот рукам хватает полу-

ЕЩЕОДИНБОРДИНГ

- Согласно распространенной точке зрения, гидроспид – относительно новый вид экстремального спорта, придуманный в конце 70-х во Франции: рафтеры набивали брезентовые мешки спасжилетами и, схватившись за такую нетонущую подушку, сплавлялись по горным рекам. Вскоре мешки были заменены самодельными досками из пластика либо пенопласта, а новый способ перемещения в пространстве получил название “гидроспид” – в Европе, “ривербординг” – в Штатах, white-water sledging (“водные санки”) – в Новой Зеландии. Со временем самые разнообразные модели ривербордов начали изготавливать промышленным способом.
- Нередко гидроспид используется как спасательный снаряд на горных реках – в случаях, когда кто-нибудь из рафтеров неудачно падает в воду.
- Типичное снаряжение ривербордера – гидрокостюм, спасательный жилет, шлем, ласты. Если маршрут опасный, этот набор дополняют перчатками, наколенниками и налокотниками.

Гидроспид

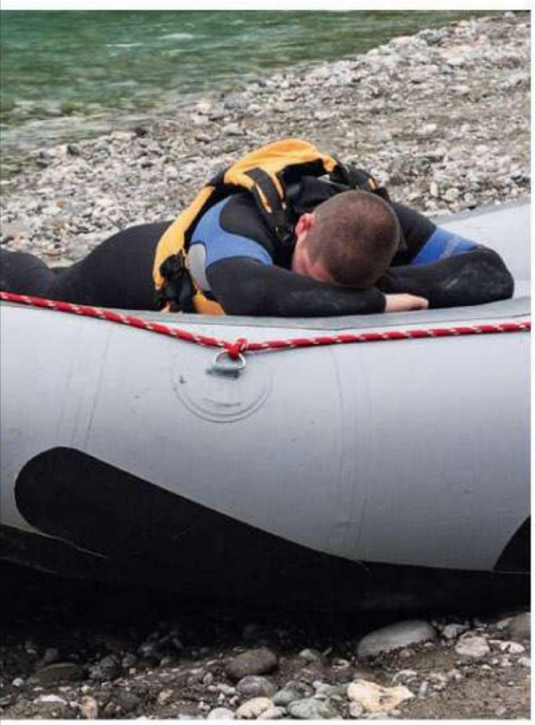
тора минут интенсивной гребли, после чего они начинают удивленно ныть: “Эй! Ты че? Чем мы заняты? Где привычная клавиатура?!”

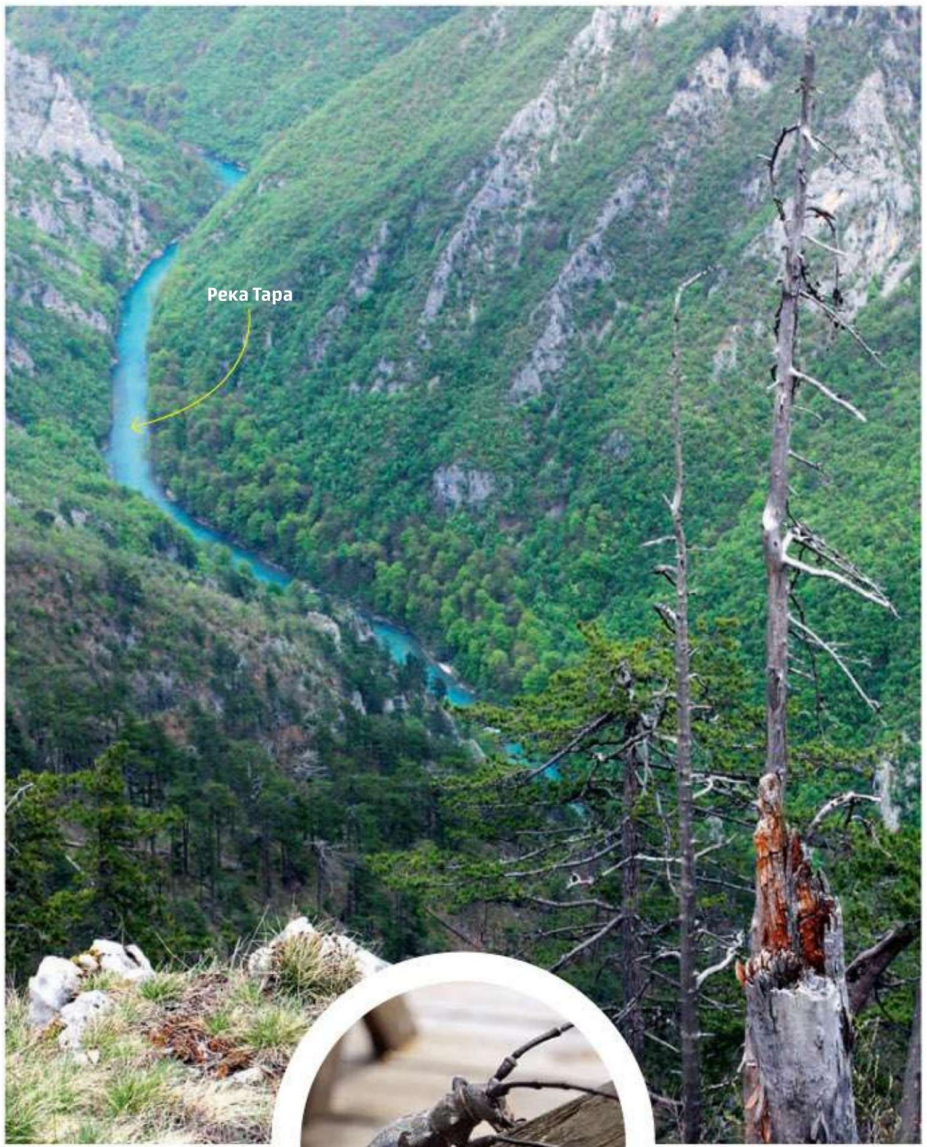
Когда доплыли до Шчепан-Поля, я думал, с момента старта прошло минут 30-40. Оказалось, сплавлялись почти два часа. Спал ночью как ребенок, в общем.

ЖИДКИЕ САНКИ

Во-вторых, по Таре можно прокатиться на маленьком каяке (я не прокатился). В-третьих, тут можно попробовать гидроспид. И вот об этом поподробнее.

Гидроспид — приспособление для индивидуального сплава по реке, полая внутри доска с ручками. Ложишься на нее грудью, вцепляешься покрепче — и вперед, изумленным лицом сквозь те же самые пороги. Спасательный жилет, шлем, гидрокостюм — это все обязательно, плюс ласты для лучшего маневрирования, но все равно: на борде ты уже без шкипера, один на один с рекой, и нос твой в десятке сантиметров от камней. Меня предупредили сразу: вода чересчур холодная, пороги опасные, поэтому выкинут меня в месте попроще и плыть надо будет минут 15-20, не больше. Поверь, для первого раза достаточно.





Стартовали на рафте с группой англичан от той же Брштановицы, что и накануне, прошли несколько порогов, и шкипер говорит: “Ну, давай”. Закрепляю ласты, соскальзываю с плота в воду, хватаюсь за гидроспид и загоняю себя в стремнину — рафт идет позади, для подстраховки. “На этом пороге бери правее, а потом уходи влево”, — кричит вслед шкипер, я работаю ногами изо всех сил и понимаю, что фиг — от меня, по-моему, уже ничего не зависит. Поток разгоняется, вот меня накрыло волной, вот я гладко прошел над громадным валуном, вот меня унесло вбок от другой каменной преграды — как удачно! — и порог позади. Пронесло.

“Ты как?” — спрашивают с рафта. Да как-как, вроде “ол райт”. Впереди еще два или три порога, шкипер машет рукой — вправо, дескать, давай! — ноги мои сами уже работают в режиме “гидроспид”, но река знай несет вперед, не обращая внимания ни на какие старания. Глотнешь водички — и дальше по течению. Когда впереди слева замаячил лагерь, я был доволен. Метров за 20 до него начал выворачивать к берегу и воткнулся в песок как раз в нужном месте. Англичане помахали веслами и помчались дальше, а я присел на камешек отдышаться. Хорошо все это, но как-то с первого раза не до конца понятно.

Надо будет повторить. А пока где тут у вас ракия, парни? ■

Незаменимый спутник

Хорошо, когда в путешествии не приходится экономить. Хорошо, когда не нужно постоянно думать о сохранности денег. Хорошо, когда о них заботится MasterCard®. И если ты еще сомневаешься, что банковская карта — это удобно и безопасно, мы развеем твои заблуждения.

1 ПОТЕРЯВ КАРТУ, ПОТЕРЯЕШЬ ДЕНЬГИ

☐ ПРАВДА ☑ МИФ

Оказаться вдруг без денег в большом путешествии – не лучшая история. И не важно: украли, потерял, забыл где-то... Только разница в том, что наличные не вернешь, а вот с картой MasterCard исправить ситуацию просто. Служба поддержки MasterCard Global Service™ доступна 24 часа в сутки по всему миру. Один бесплатный звонок – и тебе будет оказана помощь на родном языке. Во-первых, карту мгновенно заблокируют. А потом хочешь – воспользуйся услугой "Экстренный перевыпуск карты" и расплачивайся временной картой в любой точке приема карт MasterCard. А хочешь – прибегни к услуге "Экстренная выдача наличных" и получи денежную подмогу в одном из двух сотен тысяч пунктов обслуживания Western Union. Телефоны глобальной службы поддержки: в США – +1 (800) 627-8372, за пределами США – +1 (800) 722-7111.

2 РАСПЛАЧИВАТЬСЯ КАРТОЙ НАДЕЖНО

☑ ПРАВДА ☐ МИФ

Ты же парень умный, поэтому тебе не составит труда запомнить простые правила пользования картой MasterCard. Получив новую карту, распишись на ней. Выучи ПИН-код и сожги бумажку, на которой он написан. Установи SMS-уведомления – это очень удобно, так как позволит отслеживать все расходы по карте. Ну а если у тебя есть доступ к счету через интернет, пароль к нему держи в глубокой тайне. Ты же не будешь оставлять ключ от квартиры, где деньги лежат, первому встречному. Соблюдение этих простых правил делает использование карты MasterCard максимально безопасным. Ну а если заподозрил что-то неладное, связывайся с банком – они для того и существуют, чтобы охранять твои деньги.

3 ОБМЕНИВАТЬ НАЛИЧНЫЕ ВЫГОДНЕЕ

☐ ПРАВДА ☑ МИФ

Как быть с поездкой в страну, где непонятно – можно ли обменять рубли на национальную валюту или нет? И какой будет курс обмена? Покупать в России доллары, а потом менять их на местные деньги, теряя немалые суммы на двойной конвертации?.. С картой MasterCard дело упрощается: просто расплачивайся картой или снимай в банкомате деньги в нужной валюте, не задумываясь о том, какая комиссия в ближайшем обменном пункте.

4 MASTERCARD — ЭТО МНОЖЕСТВО БОНУСОВ

☑ ПРАВДА ☐ МИФ

Почему-то все так любят наличные деньги, однако их возможности ограничены их количеством. Возможности карт MasterCard – шире. Держатели Gold MasterCard® или Platinum MasterCard® получают скидки при бронировании отелей, покупке авиабилетов, аренде автомобилей и оплате товаров в магазинах – партнерах MasterCard по всему миру (обо всех привилегиях ты можешь узнать на сайте www.mastercardpremium.ru). То есть мало того что ты делаешь свою жизнь немного проще, так тебе за это еще и "спасибо" говорят при каждом удобном случае.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

MasterCard

ООО "МастерКард"

МЕСТО

Сезон: круглый год
Время: московское -4 ч
Авиабилеты: Москва–Касабланка–Москва, от 12 000 руб.
Сувенир: специи, драгоценные камни и металлы

Марокко

Долгое время Марокко ассоциировалось у наших соотечественников исключительно с цитрусовыми к Новому году. Даже Чебурашка появился из деревянной коробки с характерной наклейкой ромбиком. Гражданами же других стран достоинства Марокко уже давно оценены, а хиппи облюбовали эту страну еще в 60-х. Здесь прекрасно уживаются снежные цепи Атласских гор и суровые пейзажи Атлантического побережья, спокойствие белого города Касабланки и дикие краски восточных базаров древнего Марракеша, а наступающие пески Сахары завершают живописную картину.

Марокко — настоящий рай для любителей экстремального отдыха. Всего за одну поездку можно встать сразу на две доски — в горах на сноуборд (или лыжи), на океане — на серф. А если за дело берется МН, программа становится по-настоящему бодрой. В сентябре Men's Health Adventure организует путешествие в Марокко. Его участники проедут на джипах по горным перевалам, потом пересядут на верблюдов, чтобы совершить бербер-сафари по Сахаре, а в завершение попробуют свои силы на досках на волнах Атлантики. Подробности на www.mhadventure.ru.

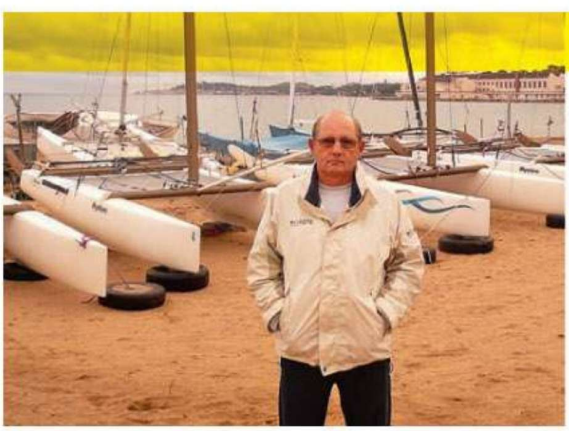


ФОТО: СТАНИСЛАВ СМЕТАНА

ПЕРСОНА

Влас Кадетов

Человек с такими регалиями не мог не появиться на страницах нашего журнала. В парусном спорте он с 1964 года, создатель школы высшего спортивного мастерства в Ростовской области и Таганрогского яхт-клуба, первый вице-президент Всероссийской федерации парусного спорта. Лучшего преподавателя для парусной школы Men's Health в Анапе найти сложно. Поэтому именно Власу мы доверили ее организацию. В этом году запланировано два направления школы: для новичков и для тех, кто уже имеет навыки управления яхтой. Обучение будут проходить на настоящей спортивной яхте — 42-футовой "Святой Анне" с июня по сентябрь. У тебя есть шанс попасть в ряды морских волков уже этим летом. Как пройти обучение, ты узнаешь на mhadventure.ru.

СОБЫТИЯ

6–12 АВГУСТА

Трекинг на Алтае

Плато Укок — одна из визитных карточек Алтая, высокогорный район на границе с Монголией. Наш трекинг позволит тебе не только исследовать курганы и горные пики этого популярного среди туристов горного массива, но и походить по труднодоступному Южно-Чуйскому хребту, где порой за целую неделю не встретишь ни души. Ты совершишь восхождение на высшую точку гряды, порыбачишь на живописных горных озерах, а по возвращении расскажешь друзьям, что отпуск можно (и нужно) проводить не только пузом кверху на египетском пляже. Подключайся на www.mhadventure.ru.

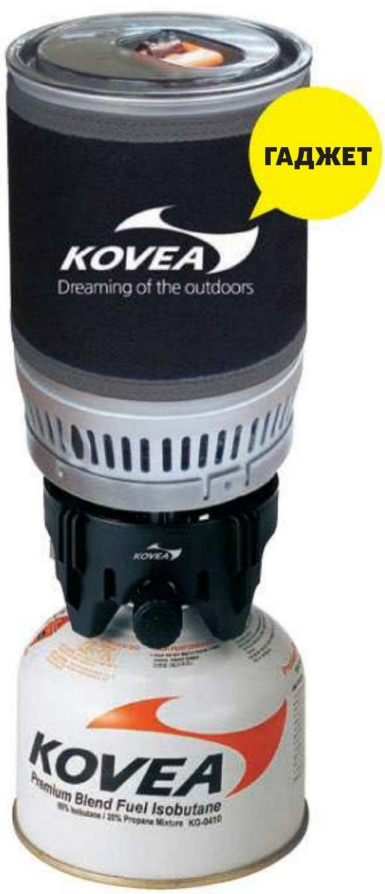
15–17 АПРЕЛЯ

Школа управления

В апреле в Хибинах, на Кольском полуострове, прошел первый курс школы Men's Health по управлению снегоходом в горах. Семь участников из разных городов России накатали за три дня 350 км по весеннему снегу, поднимались на вершины гор и перевалов, спускались с крутых обрывов, выбирались вместе с 200-килограммовыми снегоходами из глубоких оврагов и преодолевали водные препятствия. Все дни участникам светило солнце, а мягкий снег в долинах и твердый наст на вершинах позволили отработать технику вождения в разных условиях. Кроме того, все участники школы Men's Health получили от нашего журнала outdoor-снаряжение The North Face из водонепроницаемого материала GORE-TEX®. В следующем зимнем сезоне мы продолжим курс по управлению снегоходом в Хибинах, следи за подробностями на www.mhadventure.ru.

Alpine Pot Wide

Эта универсальная система для приготовления пищи в экстремальных условиях состоит из двух элементов — газовой горелки и кружки. Революционным стало применение специального теплообменника, приваренного ко дну кружки, который позволяет увеличить скорость закипания воды. Так, 1 л начинает бурлить уже через 3 минуты даже при малой мощности горелки. Устройство надежно функционирует на ветру и морозе, а прозрачная крышка позволяет контролировать закипание. Крепеж всех частей гаджета дает возможность греть воду даже на ходу, а неопреновый чехол — не обжечь руки, если ты ненароком схватишься за его корпус во время кипения. По окончании приготовления пищи все части системы компактно складываются в кружку и не гремят при транспортировке. Вещь незаменима не только во время походов, но и при обычных поездках на дачу. Участникам программ MH Adventure будет предоставлена возможность испытать это устройство в полевых условиях во время предстоящих путешествий, подробности которых — на mhadventure.ru.



ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ПОД РЕДАКЦИЕЙ ДМИТРИЯ СМИРНОВА

ДИЗЕЛЬ-ГЕНЕРАТОР

В штате журнала Men's Health, к счастью, нет ни одного кинокритика. Так что, даем гарантию, в этой статье ты не встретишь ни одной заунывной строки об актерских способностях Вина Дизеля. Здесь и сейчас только о главном: о том, как именно Дизель сумел стать тем, кто он есть, — парнем в отличной физической форме. Об этом мы знаем действительно все.

ТЕКСТ: АЛЕН БОЛТОН, ДМИТРИЙ СМИРНОВ

Ну, во-первых, Дизель очень любит свою маму. Для брутальных парней вроде него это нормально. Помнится, еще в далеких 80-х Мистер Ти — темнокожий амбал с ирокезом из сериала "Команда А" — говорил: "Я самый настоящий маменькин сынок. И мне жаль дурачков, которые ими не являются". 43-летний Дизель готов повторить эти слова. Он действительно многим обязан своей матери.

"Мама всегда говорила, что я должен быть настоящим бойцом, качком и вообще стойким парнем, чтобы защищать свое истинное "я", — признается актер. — Мой теперешний внешний вид — один из немногих способов доказать ей свою любовь, не переходя на розовые сопли".

Дизель стал известен, играя бескомпромиссных крепышей. Самый знаменитый из них — Доминик Торетто, механик из "Форсажа". Благодаря подобным ролям у Дизеля сложилась своеобразная, можно сказать, незамысловатая репутация положительного, но в целом не очень

ФОТО: BRIAN BOWEN-SMITH/UNIVERSAL PICTURES INTERNATIONAL, PHOTOXPRESS, LEGION-MEDIA

ВОЗРАСТ — 43 ГОДА

ОБЪЕМ БИЦЕПСА — 48 СМ

ГОНОРАР ЗА “ФОРСАЖ-5” — $15 МЛН

далекого здоровяка, который, кстати, совсем не похож на него настоящего. В обычной жизни Дизель заботливый, чуткий отец и медиагуру, вдохновляющий без малого 23 млн своих друзей на "Фейсбуке". Армия его интернет-поклонников больше, чем население Казахстана, Армении и Молдавии, вместе взятых.

Да, карьера и успех Дизеля — должники его физической формы. Но является ли эта форма типичной голливудской пустышкой, искусственно и временно созданной, да к тому же повернутой правильным боком к объективу камеры? Конечно, нет. Его мышцы не сдуваются после заключительного съемочного дня. Форма Дизеля не была построена под чутким руководством тренера для селебрити. Он сделал себя сам, и это был непростой путь. "Я пытался пробиться в актеры, — вспоминает Дизель, — а на это требовались деньги". Тогда, в Нью-Йорке образца 1980 года, это означало ежедневные тренировки в вонючих залах и работу вышибалой в одном из ночных клубов. "Я выглядел внушительно, — признается Вин, — на улице это мне частенько помогало".

Тренировки на результат

Вин Дизель — поклонник старой школы бодибилдинга, с нее он начинал. Сегодня проверенные временем техники помогают ему поддерживать необходимый для той или иной роли уровень мышечной массы. Со временем он добавил в свой режим единоборства и беговые нагрузки и в результате получил тело, у которого все в порядке и с размером, и с рельефом.

"Когда я был молод, то просто пытался стать больше всех, — скалится здоровяк. — Сегодня я больше внимания уделяю проработке отдельных мышц, долблю каждую мышцу всеми возможными способами, чтобы выделить ее. Обычно я делаю два очень тяжелых сета — пытаюсь поднять максимальный вес, после чего переключаюсь на многоповторную работу".

Наш герой готов меняться, чего бы это ему ни стоило. Когда продюсеры "Хроник Риддика" попросили Дизеля двигаться более грациозно на экране, он стал не просто чаще растягиваться, но серьезно увлекся йогой и пилатесом. Теперь его тело как дорогой

ОБРАЗ ЖИЗНИ

РАЗНЫЕ РОЛИ ВИНА ДИЗЕЛЯ ТРЕБОВАЛИ РАЗНОГО ПОДХОДА К ТРЕНИРОВКАМ. ВЫБЕРИ СЕБЕ ПОДХОДЯЩИЙ ТИПАЖ ИЛИ ПРОСТО МЕНЯЙСЯ КАЖДЫЙ МЕСЯЦ.

"ФОРСАЖ-5" (2011)

ПЕРСОНАЖ Доминик Торетто любит махать кулаками, угонять тачки и мочить недругов разводным ключом. На DVD и Blu-Ray "Форсаж-5" выйдет 1 сентября.

ТЕЛО "Тут не нужно никаких сложностей, — говорит Дизель. — Впихивай в себя все калории, которые тебе нужны, чтобы поднять наибольший вес".

"ХРОНИКИ РИДДИКА" (2004)

ПЕРСОНАЖ Ричард Б. Риддик — пришелец со сложным характером, целиком и полностью состоящий из мышц. Носит темные очки и может видеть в темноте.

ТЕЛО "Риддик не с нашей планеты, так что наличие у него пивного живота исключается". Ограничь углеводы и начни заниматься йогой и стретчингом.

"ТРИ ИКСА" (2002)

ПЕРСОНАЖ Ксандер Кейдж — псих, свернутый на экстремальных видах спорта и подрабатывающий международным шпионажем.

ТЕЛО "Кейдж — самый тщеславный из всех моих персонажей, его тело заслуживает наибольшего внимания", — говорит Дизель. Комбинируй тренировки с железом и все подвижные виды спорта, которые сумеешь освоить.

ДИЗЕЛЕВО ТОПЛИВО

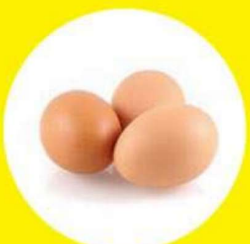
МЫ БЫЛИ БЫ РАДЫ УВИДЕТЬ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ ДИЗЕЛЯ ЦЕЛЬНУЮ БАРАНЬЮ НОГУ И ЯЩИК ПИВА, ОДНАКО СИЛЬНОЕ ТЕЛО ТРЕБУЕТ ПРАВИЛЬНОЙ ЕДЫ. ДИЕТОЛОГ И ЭКСПЕРТ ПО БОДИБИЛДИНГУ ДРЮ ПРАЙС ПОДСКАЖЕТ ТЕБЕ, ЧЕМ ЛУЧШЕ ВСЕГО ЗАПРАВЛЯТЬСЯ.

ГОВЯДИНА

Отличный источник белка. Отбирай куски попостнее и ешь их почаще, это поможет тебе стать не только больше, но и сильнее, ведь говядина содержит креатин. Прайс рекомендует съедать по 500 г говядины в неделю.

КУРИНЫЕ ГРУДКИ

Еще один великолепный источник протеина. В отличие от говядины, ее намного легче добавлять в различные блюда, чтобы избежать однообразия. Нацелься на 180 г в день.



ЯЙЦА

Битком набиты белком, полезными жирами и селеном, а это все жизненно важно для налаженного производства тестостерона. Прайс рекомендует съедать по 2-6 яиц ежедневно.

БАТАТ

Это углеводы, без которых массу не наберешь. У батата сравнительно низкий гликемический индекс, за состояние кубиков на животе можно не беспокоиться. Не найдешь батата в продмаге — замени его макаронами al dente.

МОРСКАЯ РЫБА

Рыба — источник незаменимых жирных кислот. Последние помогают твоим мышцам восстанавливаться после тренировок и берегут суставы от износа. 300 г рыбы — жесткий ежедневный вердикт Прайса.

ПО МЕРЕ ТОГО КАК ТЫ ВЗРОСЛЕЕШЬ, ТЕБЕ ВСЕ МЕНЬШЕ ХОЧЕТСЯ ДАТЬ КОМУ-НИБУДЬ В МОРДУ

гоночный автомобиль — не только внушительно выглядит, но еще и прекрасно управляется.

Настрой победителя

Репутацию крутого парня, если она у него есть, каждый использует как хочет. В свое время, когда Дизеля уговаривали вернуться на съемочную площадку "Форсажа", он поставил одно условие, и теперь он не только исполнитель одной из главных ролей, но еще и продюсер фильма, сам себе начальник.

Однако прирожденный лидер не обязательно тот, кто всегда добивается желаемого. Настоящий герой еще и привлекателен, он притягивает к себе людей. Страница Дизеля на "Фейсбуке" — третья по популярности после страниц Майкла Джексона и Барака Обамы. Как он это использует? "Я не призываю вас смотреть на мир сквозь розовые очки, вовсе нет. Но я хочу, чтобы вы поняли — путь позитивной энергии существует". Дизель считает очень важным осознавать, как ты сам относишься к окружающему миру. Кто ты — слюнтяй, нытик, критикан, вечно недовольный обстоятельствами, хронический насмешник, рядом с которым, правда, скорее уныло, чем смешно? Или ты предпочитаешь быть парнем, который пытается видеть положительные стороны во всем, с чем сталкивает тебя жизнь? У такого парня куда больше шансов преуспеть в жизни.

Постоянный поиск все большей крутизны, работа вышибалой и прочие непростые жизненные обстоятельства не обозлили Вина и не сделали из него асоциального типа. Напротив. "По мере того как ты взрослеешь, — объясняет Дизель, — тебе все меньше хочется дать кому-нибудь в морду. Намного сильнее хочется по-дружески обнять человека".

ТРЕНИРОВКА

Хочешь приблизить свой торс к новому голливудскому стандарту — занимайся по этой программе, основанной на персональном тренировочном плане Вина Дизеля. По три тренировки в неделю не менее месяца. Размявшись, можешь полностью отдышаться, но затем все пять суперсетов выполняй последовательно и без остановки. Отдых ждет тебя лишь после жима книзу с задержкой, да и то не более полутора минут. А затем — в том же духе еще пара кругов (естественно, уже без разминки).

РАЗМИНКА

Рывок штанги от коленей средним хватом

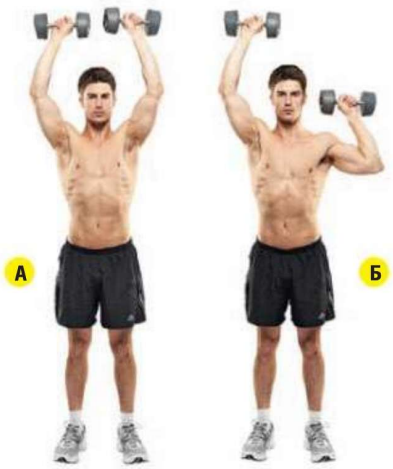
Для того чтобы тренировка отдельных мышечных групп стала более продуктивной, имеет смысл начать занятие с мощностного движения, требующего усилия всего тела сразу. Так ты быстрее возбудишь ЦНС и заставишь свое тело обратить более пристальное внимание на все последующие манипуляции с отягощениями. Возьми штангу хватом чуть шире плеч, выпрями руки, прогни спину и чуть согни ноги в коленях. Наклонившись, опусти гриф штанги почти до уровня коленей **(А)**. Мощным усилием разогни ноги, поднимись на мыски и выпрями корпус. Не останавливаясь, пожми плечами и вырви штангу вдоль тела так, чтобы она очутилась у тебя над головой на прямых руках. В последний момент под снаряд можно подсесть, согнув ноги в коленях **(Б)**. Выпрями ноги, завершив движение **(В)**. Аккуратно верни штангу в положение А и повтори. Сделай 3 сета по 5 повторов, отдыхая между сетами по 1 минуте.

СУПЕРСЕТ 1

ДЕЛЬТОВИДНЫЕ

Жим гантелей стоя поочередно

Встань прямо: спина прямая, колени чуть согнуты. Подними гантели над головой, развернув грифы в линию **(А)**. Плавно опусти левую руку к плечу **(Б)**, вернись в положение А и повтори с другой руки. Сделай 6–8 повторов каждой рукой и сразу же переходи к следующему упражнению.



Изометрические отведения с партнером

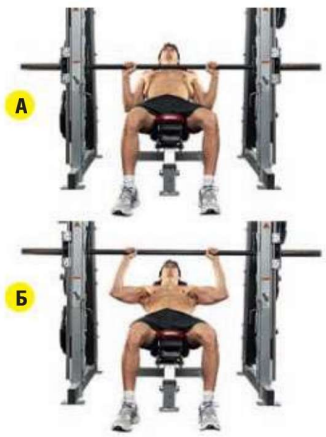
Брось гантели, выпрями руки и разведи их в стороны, как показано на фото. Попроси партнера давить тебе на предплечья и сопротивляйся его попыткам прижать твои руки к корпусу в течение 10 секунд. Все, подход закончен.

СУПЕРСЕТ 2

ГРУДНЫЕ 1

Изометрический жим на наклонной

Ляг на наклонную скамью, расположенную в силовой раме. Установи страховочные упоры на середине амплитуды будущего жима. Возьмись за пустой гриф широким хватом и опусти его на верх груди **(А)**. Теперь с силой выпрями руки и упрись в страховочные упоры **(Б)**. Дави на штангу изо всех сил ровно 10 секунд. Сразу же переходи к следующему упражнению.



Жим штанги на наклонной

Можешь перейти на наклонную скамью для жима, а можешь остаться здесь, только убери страховку и добавь на штангу вес. Теперь сними штангу со стоек и выпрями руки **(А)**. Опусти гриф на верх груди **(Б)** и вернись в положение А. Сделай 6–8 повторов.

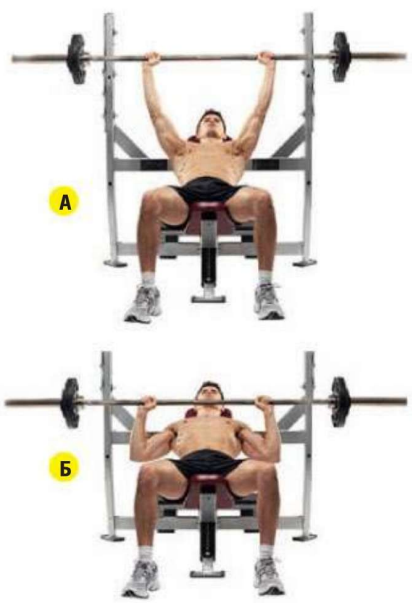


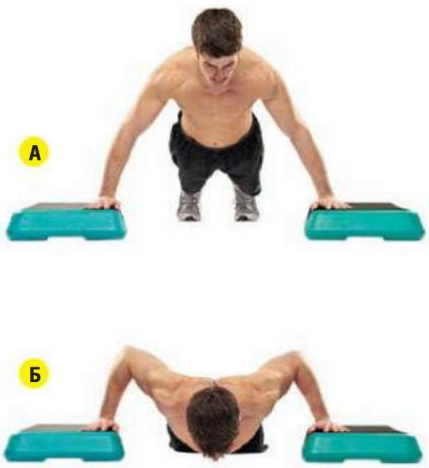
ФОТО: ADRIAN WEINBRECHT

СУПЕРСЕТ 3

ГРУДНЫЕ 2

Изометрический упор лежа

Поставь на пол две степ-платформы чуть шире плеч. Прими упор лежа — руки на платформах, ноги вместе **(А)**. Не прогибаясь в спине, опустись **(Б)**, задержись в таком положении на 10 секунд и переходи к следующему упражнению.



Жим гантелей на горизонтальной скамье

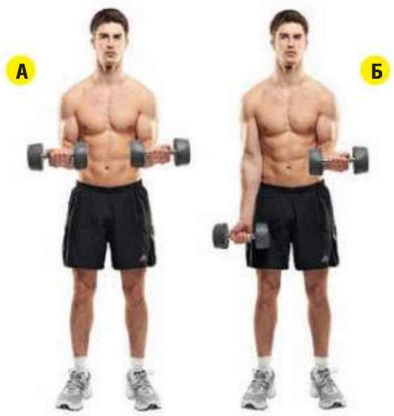
Ляг на скамью: ноги на ширине плеч, в руках — гантели. Расположи снаряды по сторонам от груди грифами в одну линию **(А)**. Выжми гантели вверх, сведя их вместе **(Б)**, и вернись в положение А. Сделай 8-12 повторов.

СУПЕРСЕТ 4

РУКИ 1

Изодинамический подъем на бицепс

Возьми в руки гантели, встань прямо, чуть согни ноги в коленях. Разверни ладони на себя и согни руки в локтях до прямого угла **(А)**. Оставь левую руку на месте, а правую опусти **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори с другой руки — получишь 1 повтор. Сделай 8-12 повторов и сразу переходи к следующему упражнению.



Изодинамические разгибания на трицепс

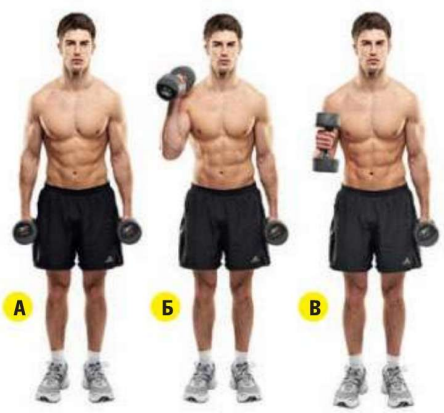
Подними гантели над головой и согни руки в локтях, как показано на фото А. Выпрями правую руку **(Б)**, вернись в положение А и повтори с другой руки — это будет 1 повтор. Сделай 8-12 повторов.

СУПЕРСЕТ 5

РУКИ 2

Молотки с задержкой

Возьми в руки гантели, развернув ладони внутрь, поставь ноги на ширину бедер, выпрямись **(А)**. Согни правую руку в локте до касания гантелью плеча **(Б)**. Теперь плавно опусти гантель, пока угол между предплечьем и плечом не будет равен 90° **(В)**. Выдержи 2-секундную паузу, вернись в положение А и повтори все то же самое с другой руки. Сделай по 8-12 повторов для каждой руки.



Жим книзу с задержкой

Подойди к блоку на расстояние 1-2 шагов, возьми в руки веревочную рукоять, прижми локти к корпусу и немного наклонись вперед **(А)**. Разогни руки в локтях, а в нижней точке еще и разведи кисти в сторону **(Б)**. Вернись в положение А, задержавшись на пару секунд в тот момент, когда угол между предплечьем и плечом будет равен 90°. Сделай 8-12 повторов. ■

ШТАНГУ ПРОЧЬ

ВОПРОС **Что если у меня штанги вообще нет, а становую тягу делать надо?**

ЛЕОНИД

ОТВЕТ **Хотел было посоветовать тебе выполнять гиперэкстензии на одной ноге, но потом подумал: раз нет штанги, скамьи для гиперэкстензий, видимо, нет и подавно. Так что рекомендую научиться делать тягу Кинга. Она ничем не хуже становой и не требует ничего, кроме знания техники.**

ПАВЕЛ ГУНДОРИН
Мастер спорта по спортивной гимнастике, тренер клуба "ФизКульт на Варшавке" (fizkult.ru)

Поясница

Прогни поясницу так, словно делаешь обычную становую тягу. Отсутствие прогиба, конечно же, не доведет тебя до травмы, но снизит нагрузку на ягодицы и мышцы задней поверхности бедра, так что это тоже важно.

Движение

Не превращай тягу Кинга только в присед или только в наклон. Делай так: сначала наклонись до тех пор, пока кисти не окажутся ниже коленей, далее сгибай ногу в колене, пока не коснешься пола руками. Вернись в исходное положение и повтори.

Свободная нога

Согни колено свободной ноги как минимум до прямого угла. Чем сильнее будет согнута эта нога, тем меньше у тебя будет соблазна помочь себе в нижней точке, коснувшись пола мыском.

Стопа

Стопу опорной ноги чуть поверни внутрь. Так тебе будет легче удерживать равновесие.

Колено

Согни опорную ногу в колене — не сильно, но заметно. Так ты не только снизишь давление на коленный сустав, но и с самого начала будешь держать ягодичные, главные мышцы упражнения, в постоянном напряжении.

Кисти

Постарайся коснуться пола хотя бы кончиками пальцев, а в идеале — полной ладонью. Главное, чтобы касание не превратилось в попытку опереться о землю.

ФОТО: SIM-ФОТОСТУДИЯ

ВАРИАЦИИ НА ТЕМУ

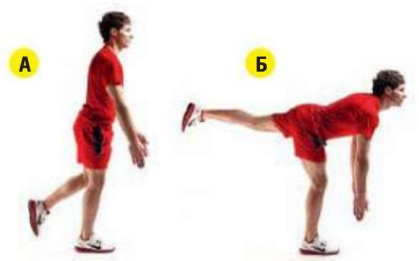
1 РУМЫНСКАЯ ТЯГА НА ПРЯМОЙ НОГЕ

МЫШЦЫ: ягодицы, мышцы задней поверхности бедра, кор.

ВЫПОЛНЕНИЕ: встань на правую ногу, чуть согнув ее в колене. Прогни поясницу, выпрями руки. Наклонись вперед, одновременно поднимая левую ногу. В нижней точке корпус и левая нога должны составлять единую горизонтальную линию. Вернись в исходное положение и повтори.

КЛЮЧЕВОЕ ОТЛИЧИЕ: это более простой вариант. Здесь можно поработать над фазой наклона, не утруждая себя более тяжелой фазой приседания.

КОГДА ИСПОЛЬЗОВАТЬ: в качестве обучающего упражнения, если тяга Кинга тебе пока не дается.



2 ВЫПАД НАЗАД С ПОЛОТЕНЦЕМ

МЫШЦЫ: те же плюс квадрицепсы.

ВЫПОЛНЕНИЕ: встань лицом к любой опоре, через которую можно перекинуть полотенце. Перекинь через нее полотенце и отойди назад так, чтобы полотенце натянулось, а руки полностью выпрямились. Чуть согни правую ногу, а левую оторви от пола. Согни опорную ногу, отводя таз назад. Легко коснувшись пола коленом свободной ноги, вернись в исходное положение. Повтори нужное количество раз.

КЛЮЧЕВОЕ ОТЛИЧИЕ: это упражнение поможет тебе отработать конечную фазу приседа в нижней точке тяги Кинга, не снимая нагрузки с ягодиц и мышц задней поверхности бедра.

КОГДА ИСПОЛЬЗОВАТЬ: сразу после выполнения румынской тяги на одной ноге, если ты используешь ее в качестве временной замены тяги Кинга.

НОУ-ХАУ *с Дмитрием Смирновым*

ЕСЛИ У МЕНЯ ПРОБЛЕМЫ С ПОЯСНИЦЕЙ, ЕСТЬ КАКИЕ-НИБУДЬ ОГРАНИЧЕНИЯ В УПРАЖНЕНИЯХ?

ВАСИЛИЙ

Все, разумеется, зависит от конкретных “проблем”, но общие рекомендации таковы: избегай выполнять:

а) все упражнения в положении стоя с подъемом рук над головой, такие как жим стоя;

б) любые ротации в поясничном отделе с дополнительным отягощением, такие как вращения с грифом на спине;

в) упражнения в положении наклона с изменением центра тяжести в процессе выполнения движения, например, тягу штанги в наклоне;

г) чрезмерные прогибы назад или прогибы назад с одновременной ротацией, допустим, гимнастический мостик или “скорпион” лежа.

А также напомню, что при неумелом исполнении такие упражнения, как наклоны со штангой на спине, становая тяга и все виды приседаний со штангой, могут навредить даже вполне здоровым людям.

У меня огромные бока. Как в условиях спортзала можно быстро их убрать? Обычные наклоны на наклонной скамье и гиперэкстензии не помогают.

ДМИТРИЙ ЛАПЧЕНКО

Похоже, придется повторить: “огромные бока” появляются вовсе не потому, что мышцы живота и спины, которые ты пытаешься укрепить указанными упражнениями, слабы. Дело в гормоне поджелудочной железы — инсулине. Именно он отвечает за отложение жира в районе боков. Опережая твой возможный вопрос, сразу скажу, что за накопление жира в районе живота следует винить гормон кортизол, а жир в районе бедер обеспечивает недостаток тестостерона. Так вот, чтобы бока ушли, достаточно регулярно тренироваться и не допускать резких скачков инсулина в крови. Сделать это несложно: ешь каждые 2-3 часа, перестань употреблять сладкое, налегай на овощи и постные источники белка.

Задать вопрос фитнес-редактору ты можешь на mhealth.ru/advice

Живу в городе, стадиона рядом нет, ездить в бассейн далеко и накладно. Какое кардио выбрать, чтобы тренировать сердечко и сгонять жирок?

ЕГОР

Бег, плавание и езда на велосипеде, традиционно считающиеся полноценной кардионагрузкой, далеки от идеала. Это однообразные и в лучшем случае региональные по степени воздействия на твой организм упражнения. Куда более удачный вариант — круговые тренировки с использованием собственного тела. Они практически не требуют оборудования, но при этом заставляют твое тело двигаться в большем количестве плоскостей, нежели во время бега и даже плавания. Рекомендую тебе вот такой простой круг (делать 3-4 раза в неделю, 3-5 кругов за тренировку, 12-30 повторов в каждом упражнении): приседания, отжимания от пола, выпады назад, подтягивания, тяга Кинга, упор лежа/упор присев, “велосипед” на пресс.

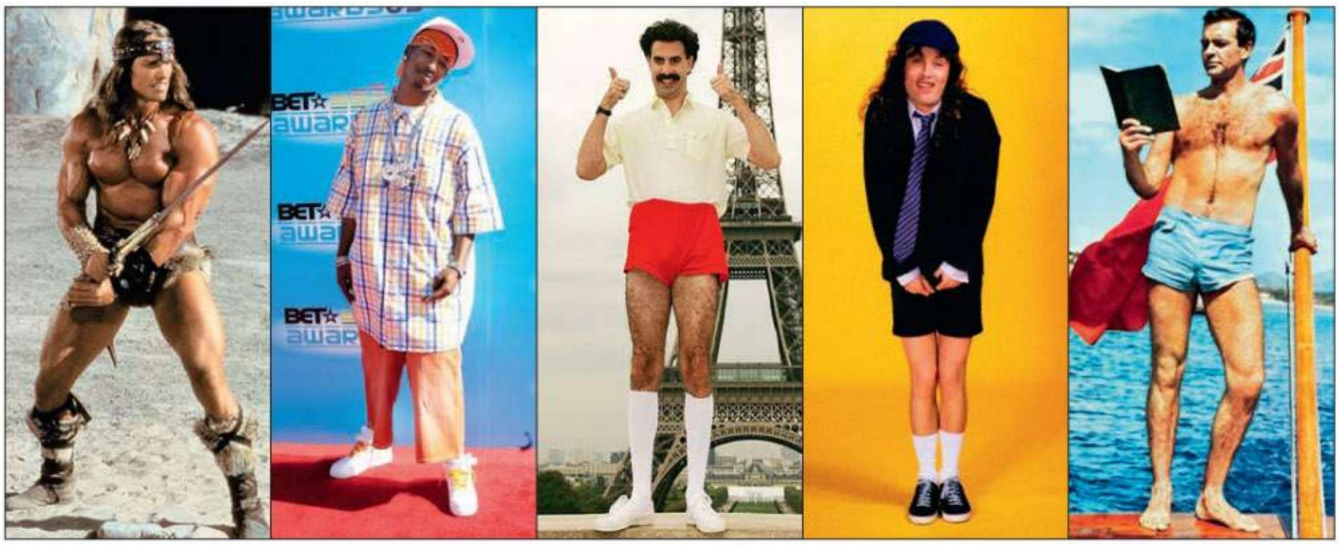
07.2011

Guide t

o Style

ШОРТЫ
ПИСК СЕЗОНА — КОРОТКИЕ (НО НЕ СЛИШКОМ), Х/Б, ОДНОТОННЫЕ. ВПРОЧЕМ, ВОЗМОЖНЫ ВАРИАНТЫ – СМОТРИ СЛЕДУЮЩУЮ СТРАНИЦУ.

ТАК БЫЛО РАНЬШЕ...



...ТАК НОСЯТ СЕЙЧАС

ФОТО: LEGION-MEDIA, PHOTAS, CORBIS/ФСА

Old Spice

РАЗНЫЙ OLD SPICE ДЛЯ РАЗНОГО ТЕБЯ
Je t'aime
ДЛЯ РОМАНТИКА, КОТОРЫЙ МОЖЕТ УГОВОРИТЬ ДЕВУШКУ ПРИГОТОВИТЬ ЕМУ ЗАВТРАК УЖЕ НА ПЕРВОМ СВИДАНИИ
ДЛЯ КЛАССНОГО ПАРНЯ, ИСТОРИИ КОТОРОГО ПЕРЕСКАЗЫВАЮТ ДРУЗЬЯМ, ВЫДАВАЯ ЗА СВОИ
ДЛЯ СУПЕРГЕРОЯ, КОТОРЫЙ СИЛОЙ МЫСЛИ МОЖЕТ ЗАСТАВИТЬ КОТЕНКА СЛЕЗТЬ С ДЕРЕВА

РАЗНЫЙ OLD SPICE
для
РАЗНОГО ТЕБЯ

РЕКЛАМА

НОГИ В ТЕПЛЕ

НА ПЛЯЖЕ МЫ ПРОВОДИМ МЕНЬШУЮ, НО ЛУЧШУЮ ЧАСТЬ ЖИЗНИ. КУРОРТНАЯ ОДЕЖДА ДОЛЖНА СООТВЕТСТВОВАТЬ — БЫТЬ ЛЕГКОЙ, ЯРКОЙ И ПО-НАСТОЯЩЕМУ ПРАЗДНИЧНОЙ. ВРОДЕ ТОЙ, ЧТО МЫ ДЕМОНСТРИРУЕМ НА ЭТИХ СТРАНИЦАХ.

На Сергее:
Футболка **Wrangler**
Шорты **Diesel**
Вьетнамки **Havaianas**

На Свете:
Комбинезон **Diesel**
Вьетнамки **Benetton**

На Маше:
Майка **By Malene Birger**
Юбка **Patrizia Pepe**
Вьетнамки **Gant**
Очки **Prada**

На Максиме:
Рубашка **Desigual**
Шорты **BOSS Black**
Вьетнамки **Havaianas**

На Жене:
Майка **Sisley**
Шорты **Lacoste**
Кепка **Benetton**
Вьетнамки **Topman**

На Никите:
Рубашка **Faith Connexion**
Шорты **John Galliano**
Шляпа **MCS**

На Сергее:
Майка **Levi's**
Шорты **Allegri**

На Маду:
Майка, шорты **Diesel**
Шляпа **Gant**
Вьетнамки
UGG Australia

На Андрее:
Майка **MCS**
Шорты **H&M**
Вьетнамки **Havaianas**
Очки **Bikkembergs**

На Андрее:
Майка **MCS**
Шорты **Benetton**

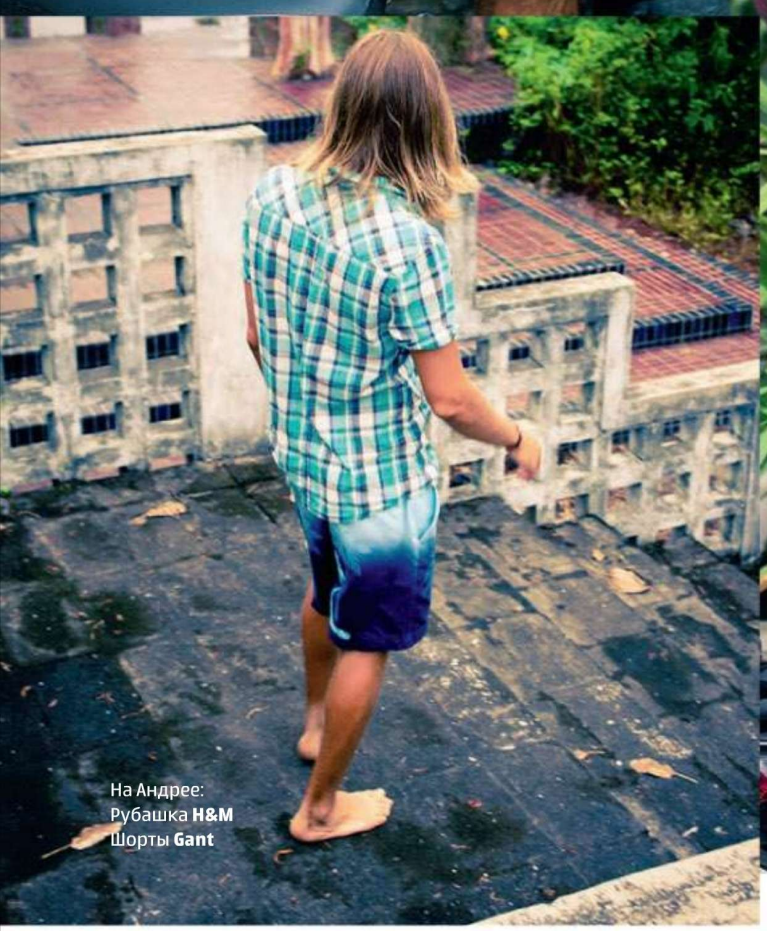
На Маду:
Майка, шорты **Diesel**
Очки **John Galliano**

На Свете:
Комбинезон **Diesel**
Вьетнамки **Benetton**

На Андрее:
Майка **MCS**
Шорты **H&M**
Вьетнамки **Havaianas**

На Жене:
Майка **Sisley**
Кепка **Benetton**

На Максиме:
Рубашка **Desigual**
Шорты **BOSS Black**
Вьетнамки **Havaianas**



На Андрее:
Рубашка **H&M**
Шорты **Gant**

На Сергее:
Футболка **Wrangler**
Шорты **Diesel**
Шляпа **Gant**

На Андрее:
Шорты **Lacoste**

На Андрее:
Шорты **Emporio Armani**
Очки **Montblanc**

На Андрее:
Шорты **Strellson Sportswear**

На Маду:
Шорты **Vilebrequin**

На Сергее:
Шорты **Gant**
Очки **Ray-Ban**

На Маше:
Купальник **Kenzo**

На Андрее:
Майка **BOSS Orange**
Шорты **Cerruti 1881**
Очки **D&G**

На Андрее:
Шорты **Lacoste**
Очки **D&G**

На Андрее:
Шорты **Lacoste**
Очки **D&G**

На Сергее:
Шорты **Gant**
Очки **Ray-Ban**

На Маду:
Шорты **Vilebrequin**

На Андрее:
Рубашка **Timberland**
Брюки **Uniqlo**
Ремень **Mexx**
Очки **John Richmond**
Бейсболка **Nike Sportswear**
Вьетнамки **Energie**

На Андрее:
Джинсы **Levi's Engineered**
Шляпа **Gant**
Мокасины **Dino Bigioni**
Очки **Ray-Ban**

На Сергее:
Рубашка **Desigual**
Джинсы **Chevignon**
Ремень **Diesel**
Шляпа **MCS**
Очки **Ray-Ban**
Вьетнамки **UGG Australia**

Фотограф: **Станислав Сушенков**
Стилист: **Лариса Лазарева**
Координатор отдела моды: **Юлия Трушля**
Визажист: **Ольга Попова**

Благодарим русскую школу серфинга Surf Discovery на о. Бали за помощь в организации съемки

На Андрее:
Джинсы **Levi's Engineered**
Шляпа **Gant**
Мокасины **Dino Bigioni**
Очки **Ray-Ban**

На Андрее:
Рубашка **Sisley**
Джинсы, ремень **Gant**
Очки **Dsquared²**

На Андрее:
Майка **Rare**
Шорты **Kenzo**
Очки **Ray-Ban**

На Маше:
Комбинезон,
вьетнамки **Benetton**

Право на защиту

СПЕЛЫЕ ЯГОДЫ ВИНОГРАДА ВЫСУШИВАЮТ НА СОЛНЦЕ — И ПОЛУЧАЕТСЯ ИЗЮМ. ТО ЖЕ ПРОИСХОДИТ И С КОЖЕЙ ЛЮДЕЙ, КОТОРЫЕ ЗАГОРАЮТ СВЕРХ МЕРЫ. НО ТЫ ЖЕ ЗНАЕШЬ, ЧТО КОЖУ МОЖНО И НУЖНО ЗАЩИЩАТЬ, А ЧЕМ — СМОТРИ НА ЭТОЙ СТРАНИЦЕ.

ГОРЯЧАЯ ДЕСЯТКА

Чтобы твоя кожа не краснела под солнцем, пользуйся средствами с SPF. А вот как не покраснеть на пляже, где сплошь девушки топлес и в крошечных бикини, вопрос интересный. Потренироваться можешь здесь:*

1. Бразильский пляж Копакабана В Рио-де-Жанейро, на родине знаменитого карнавала, все давно привыкли к полуобнаженным красоткам.

2. Пляж Блэкс-Бич в американском Сан-Диего популярен также у серфингистов. Надежно укрыт от посторонних глаз скалистой стеной.

3. Пляж Кута на индонезийском острове Бали, которому повезло даже во время цунами — катастрофа его практически не затронула. Отличное место для созерцания закатов.

4. Один их лучших пляжей США — **Сауз-Бич в Майами**. Его ценят за клубную атмосферу, которая привлекает туда красоток.

5. Французский остров Сен-Бартельми и его знаменитый Губернаторский пляж.

6. Пляж "Таити" в Сен-Тропе, на котором летом можно застать Наоми Кэмпбелл или Романа Абрамовича. Именно здесь, на Французской Ривьере, Брижит Бардо впервые положила начало моде загорать топлес.

7. Парадайз-Бич на греческом острове Миконос. С июля по август весь остров — одна большая вечеринка, однако все самое захватывающее происходит именно на пляже.

8. Кемпс-Бей в южноафриканском Кейптауне. Девочки не только загорают, но и раскатывают на велосипедах в одних шлепанцах.

9. Плайя-ден-Босса на Ибице Известен своими непрекращающимися днем и ночью шумными вечеринками.

10. Пляж Плайя-эль-Аква с красивыми пальмами на венесуэльском острове Маргарита. Его длина почти 5 км.

* Лучшие топлес-пляжи мира по версии Forbes.com.

Color Care от **Paul Mitchell**

UV Spray Sun от **System Professional**

Активатор загара от **Nivea Sun**

Brume Jour от **Kerastase**

Body Spray от **Clinique**

ФОТО: POPSTAR/FOTOBANK

ЖЕЛЕЗО

ПОД РЕДАКЦИЕЙ АНТОНА ИВАНОВА

Nissan Leaf

ПЕРЕД ТОБОЙ МАШИНА БЕЗ БЕНЗОБАКА И ВЫХЛОПНОЙ ТРУБЫ, ЗАТО СРАЗУ С ДВУМЯ ТИТУЛАМИ — “ЛУЧШИЙ ЕВРОПЕЙСКИЙ АВТОМОБИЛЬ 2011 ГОДА” И “ЛУЧШИЙ МИРОВОЙ АВТОМОБИЛЬ 2011 ГОДА”. ЗА ЧТО ЕЙ ТАКИЕ ПОЧЕСТИ? ДАВАЙ РАЗБИРАТЬСЯ.

ДОСТУП ДАН

Leaf — первый на 100% электрический и при этом вполне доступный автомобиль. Разница в цене и практичности с обычной машиной сведена к терпимому минимуму. В салоне полноценные 5 мест, а в багажнике — 330 л пространства, что даже больше, чем у некоторых бензиновых конкурентов. И чем “бензиновые” уж точно не могут похвастать, так это государственными программами поддержки. Например, в США цена Leaf — $33 720, но в качестве бонуса покупателю электрокара — налоговая льгота от государства ($7500). Дополнительные льготы предлагают и отдельные штаты, так в Колорадо, если вычесть все бонусы, получится, что Leaf стоит всего $19 280. В Англии похожая картина: цена машины £28 350, но £5000 покупателю вернут. Правда, неизвестно, будет ли Leaf поставляться в Россию и по какой цене. Но рано или поздно и мы получим подобные “электрички”. Глава альянса Renault-Nissan Карлос Гон уверен, что появление Leaf — начало новой автомобильной эры, и обещает, что к 2020 году каждая десятая продающаяся в мире новая машина будет электрической.

ПОДПОЛЬЕ

Под полом машины 48 модулей аккумуляторов — это 250 кг литий-ионных “батареек” NEC, или, другими словами, 4 кг чистого лития. В Nissan обещают, что через 10 лет эксплуатации аккумуляторы сохранят 70–80% своей первоначальной емкости, и рассказывают о том, что даже после заморозки или купания в бассейне батареи продолжали работать. Правда, непонятно, во сколько в случае ДТП обойдется полная замена всей системы.

СДАЛИ — ПОЛУЧИ

Эту машину можно сдать как пустую бутылку — она на 99% перерабатываема. Так что лучше не оставлять ее вблизи бабулек, собирающих тару. Кстати, некоторые из них, вполне возможно, приложили руку к производству Leaf — 60% пластика, использованного в машине, получено из сданных бутылок.

У ТЕБЯ ЗАЗВОНИЛ ТЕЛЕФОН

За свою систему связи с интернетом и мобильным телефоном Leaf получил награду “Лучшая мобильная инновация для автомобилей и транспорта”. Он умеет обмениваться информацией со смартфонами. Например, тебе придет сообщение о том, что машина зарядилась, а ты сможешь с телефона заранее включить в салоне кондиционер или печку, чтобы там была комфортная температура. Средний расход энергии своей машины можно в онлайне сравнивать с данными других владельцев Leaf и получать рекомендации по его оптимизации.

ЭЛЕКТРОМОЩЬ

В привычных цифрах мощность Leaf невелика — 107 л. с., зато крутящий момент приличный — 280 Нм, причем доступен он с самых низких оборотов. Особенность электромотора в том, что чем выше обороты, тем ниже мощность — у бензиновых двигателей все ровно наоборот. Разгон до 100 км — 11,9 секунды.

ЗЕЛЕНАЯ ЗАВИСТЬ

Забавно, что, пока в конкурсах "обычных" машин праздновал победу электромобиль, в премии "Лучший "зеленый" автомобиль года" триумфатором стала машина с выхлопной трубой — гибрид Chevrolet Volt. Он обошел Leaf в финале.

ДЕЛАЕМ ЗАРЯДКУ

От европейской 220-вольтовой сети Leaf зарядится за 8 часов. Долго? Американцам еще хуже, им придется ждать 16 часов — 110-вольтовая розетка тут явно уступает. Поэтому в США предлагается в комплект к машине покупать зарядную станцию ($2200), которую можно поставить в гараж. Кстати, чтобы максимально снизить стоимость зарядки, Leaf можно запрограммировать так, чтобы он ел энергию в определенное время, когда тариф ниже. Если же заработает сеть электрозаправок, там от "промышленной" трехфазной розетки Leaf зарядится на 80% всего за 30 минут (что, впрочем, все равно гораздо дольше, чем занимает заправка бензином).

ЖЖЖ

Двигатель Leaf работает почти бесшумно, что могло стать проблемой. Люди привыкли ориентироваться на звук приближающегося автомобиля, тут же слышен только шорох шин, а этот звук пешеход сможет уловить, когда капот уже начнет ломать ему ноги. Исправить ситуацию призван зуммер — он издает жужжание, чтобы хоть как-то оповестить окружающих о том, что к ним приближается будущее автомобилестроения. Если снаружи тишину надо было как-то победить, то внутри за нее, наоборот, бились изо всех сил. Видишь выпуклые фары? Они специально получили такую форму, чтобы уводить воздушные потоки от зеркал (где традиционно шумит ветер), и теперь Nissan оформляет патент на это изобретение. В итоге в салоне стало настолько тихо, что пришлось заново изобретать моторчик для дворников — работа обычного вдруг стала громом на фоне общей тишины.

ВНЕ ЗОНЫ ДЕЙСТВИЯ

По данным исследования Nissan, только 20% водителей в мире проезжают в день более 100 км. Так что обещанного (на полном заряде) запаса хода Leaf в 175 км должно хватить. Другое дело, что 175 км — это при соблюдении определенных, идеальных, условий. Если же ехать на пределе возможностей машины, даже полного заряда хватит всего километров на 30. На дальность пробега влияет не только скорость: включи климат-контроль — и потеряешь еще 15 км. Для удобства водителя на навигаторе постоянно высвечивается "зона действия" автомобиля — ареал, внутри которого ты можешь ездить, пока не сядет батарейка. Эта зона изменяется в зависимости от расхода энергии в данный момент. Умеет навигатор машины показывать и все окрестные электрозаправки, но пока таких в мире немного.

НА ВЫРОСТ

То, что передовая технология дебютировала именно на Nissan, а не на принадлежащей этому же концерну премиальной Infiniti, понятно: Nissan с максимальной скоростью 140 км/ч — это терпимо, а вот Infiniti должна иметь показатели посерьезнее. Пока сделать быструю и нафаршированную (а значит, тяжелую) машину не позволяет емкость батарей. Впрочем, к 2014 году, когда батареи станут лучше, на платформе Leaf все же должна появиться модель Infiniti. Пока же посмотри, как доработали Leaf в тюнинг-ателье Nismo — облегченный на 40% автомобиль стал разгоняться до 100 км/ч за 6,8 секунды.

ДЕСЯТКА С ПРОБЕГОМ

ЕВРОПЕЙСКИЙ АВТОМОБИЛЬ 2011 ГОДА У НАС ПОКА КУПИТЬ НЕЛЬЗЯ, ЗАТО ПОДЕРЖАННЫЕ "ЛУЧШИЕ" ПРОШЛЫХ ЛЕТ ПРЕДЛАГАЮТ В БОЛЬШИХ КОЛИЧЕСТВАХ НА АВТОРЫНКАХ. ПЕРЕД ТОБОЙ СПИСОК БЫЛЫХ "КОРОЛЕВ КРАСОТЫ" ЗА 10 ЛЕТ — МЫ ОЦЕНИЛИ ИХ ПЛЮСЫ И ВЫЯВЛЕННЫЕ В ХОДЕ ЭКСПЛУАТАЦИИ МИНУСЫ.

2001
Alfa Romeo 147

● **За что дали:** Приз за смелость — Alfa Romeo вывела на рынок самую экспрессивную модель во всем гольф-классе. Дорогая, но очень яркая машина покупалась так же экспрессивно — на эмоциях, которые она вызывает по сей день. Кстати, так как 147-ю закончили продавать только в прошлом году, можно найти и совсем свежий экземпляр.

● **Минусы:** Машина активно закусывает бензин маслом (надо постоянно проверять уровень). Были случаи, когда ремень ГРМ рвался раньше срока. Другие минусы — много битых машин на б/у рынке, владельцы 147-й любят погонять. Низкий результат краш-тестов (3 звезды EuroNCAP).

2002
Peugeot 307

● **За что дали:** Французы сделали машину, готовую без всяких скидок соперничать с лидером класса, 307-ю даже называли Golf-киллером. Качество материалов, богатый выбор опций и свежий дизайн сделали 307-ю модной и желанной.

● **Минусы:** Проблемы с подвеской. К тому же первое время французы заманивали покупателей рекордными межсервисными интервалами — 30 000 км, и, хотя потом их снизили до 20 000, некоторые упорно ездили на ТО по старым рекомендациям. Таких машин лучше избегать — смотри сервисную книжку.

2003
Renault Megane II

● **За что дали:** Первый автомобиль гольф-класса, получивший 5 звезд EuroNCAP, очень понравился манекенам на краш-тесте и журналистам, которые отметили любопытный дизайн.

● **Минусы:** Лучше не брать машины до 2007 года — у них были "детские" болезни, которые частично решались отзывами, но где гарантия, что выбранная машина прошла необходимые процедуры? Не бери экземпляры с пробегом под 60 000 — на этом пробеге нужно делать дорогостоящее ТО. По возможности выбирай авто с механикой.

2004
Fiat Panda

● **За что дали:** Реверанс в сторону дешевых, утилитарных машин. Panda нового поколения не полезла в более дорогие и люксовые ниши, а осталась тем, чем и должна быть, — средством передвижения. Плюсами для нее стали также хороший новый дизель и любопытная версия с полным приводом — Fiat Panda 4x4 Climbing.

● **Минусы:** Полный привод повысит твои шансы добраться до места назначения, но явно не ускорит путь — машина медленная (20 секунд до 100 км/ч). Дорога покажется долгой в том числе и из-за тесного салона.

ЛУЧШИЕ МАШИНЫ

"Условно все конкурсы "лучший автомобиль" можно разделить на два типа, — говорит председатель оргкомитета премии "Автомобиль года в России" Владимир Безукладников. — Победителя выбирает или профессиональное жюри, или народ. "Лучший европейский" и "Лучший мировой" автомобили — пример первого варианта: там голосование идет между журналистами, которые заполняют анкеты из 70 пунктов, оценивая претендентов. Плюс такого подхода — профессиональная оценка, минус — то, что журналисты часто голосуют не за саму машину, а за какую-то новаторскую идею, которая еще не факт, что приживется. "Автомобиль года в России" — премия народная, там нет одного победителя и люди выбирают лучших, на их взгляд, в каждом классе. Можно сказать, что премии с жюри из журналистов выбирают некие направления развития автомобилей, народные же награды — показывают потом, насколько эти направления понравились публике. Leaf — первая доступная чисто электрическая машина, и профи это интересно. Насколько люди оценят такие автомобили, узнаем со временем".

2005

Toyota Prius

- **За что дали:** Практически "народный" гибрид — машина с электромотором ест четыре с небольшим литра на 100 км и просто кричит о твоей экологической сознательности. Автожурналисты и звезды Голливуда очень впечатлились. Продажи тоже превзошли ожидания — даже в России в первый год разошлось 367 таких машин, а рассчитывали продать всего пару десятков.
- **Минусы:** Удовольствия от вождения не будет — машина делает все, чтобы на ней не хотелось гонять. Ее цель — экономить топливо, и вот это получается неплохо, хоть "паспортных" 4 л добиваются лишь самые упертые владельцы. Чинить гибрид смогут только официалы.

2006

Renault Clio III

- **За что дали:** Победа досталась Renault в тяжелой борьбе с VW Passat. Volkswagen на первое место поставило большее число журналистов, но Clio набрал больше баллов за оценку отдельных качеств: безопасность, комфорт вождения и уютный салон. Clio стал первым автомобилем, дважды получившим звание лучшего в Европе — такой же титул носило первое поколение автомобиля в 1991 году.
- **Минусы:** Проблемы с тормозами и подвеской не редкость на подержанных Clio. И не спутай его с Clio Symbol, это две разные машины.

2007

Ford S-Max

- **За что дали:** 7-местный минивэн, которым весело управлять, — удачное сочетание практичности и драйва. Похоже, в тот год именно эти ценности доминировали в умах членов жюри — третье место занял еще один минивэн, Citroen C4 Picasso. Любопытно, что до этого минивэны в этом конкурсе не побеждали никогда.
- **Минусы:** Возможны проблемы с электрикой.

ВСЕНАРОДНО ИЗБРАННЫЕ

Автомобиль года в России в этот раз выбирали 1 700 868 человек, именно столько приняли участие в голосовании. Вот кого они назвали лучшими.

1. "Городской автомобиль": **Chevrolet Spark**
2. "Малый класс": **Volkswagen Polo Sedan**
3. "Малый средний класс": **Ford Focus**
4. "Средний класс": **Volvo S60**
5. "Бизнес-класс": **BMW 5 Series**
6. "Представительский класс": **Mercedes-Benz S-Class**
7. "Представительский класс премиум": **Bentley Continental Flying Spur**
8. "Купе": **Audi A7 Sportback**
9. "Купе премиум": **Jaguar XK**
10. "Кабриолет и родстер": **BMW Z4**
11. "Кабриолет и родстер премиум": **Porsche 911 Cabriolet**
12. "Универсал повышенной проходимости": **Subaru Outback**
13. "Легкий внедорожник": **Hyundai ix35**
14. "Средний внедорожник": **Volkswagen Touareg**
15. "Тяжелый внедорожник": **Range Rover**
16. "Пикап": **Volkswagen Amarok**
17. "Минивэн": **Toyota Verso**
18. "Мини-фургон": **Peugeot Partner Tepee**
19. "Легкий фургон": **Volkswagen Transporter**
20. "Фургон": **Mercedes-Benz Sprinter Van**
21. "Любимая марка": **BMW**
22. "Новинка года": **Audi A8**

МИРУ — CAR

Конкурс "Лучший мировой автомобиль года" существует с 2006 года. Эта премия придумана американцами по аналогу с более старой европейской наградой. Лауреаты двух премий совпадают уже второй год подряд.

2006 — BMW 3 Series
2007 — Lexus LS 460
2008 — Mazda 2
2009 — Volkswagen Golf
2010 — Volkswagen Polo

2008

Fiat 500

● **За что дали:** Возвращение легендарной модели "500", в свое время пересадившей Италию со скутеров на автомобили, не могло пройти незамеченным. После реинкарнации MINI вторая жизнь "чинквеченто" (500 по-итальянски) стала самым громким событием в B-классе. К тому же в его пользу говорили гарантия на 500 000 км или 5 лет, огромный выбор всевозможных комплектаций (насчитали 500 000 вариаций) и цена 10 000 евро.

● **Минусы:** В России гарантию сделали меньше (2 года), а цену больше почти в два раза, и, хотя ты по-прежнему мог выбрать наклейки на кузов, дизайн ключа и цвет отдельных деталей салона, второй Fiat 500 стал непохож на предка в главном — доступности и простоте. Проблемы возможны разные. Например, спидометр не работал уже на презентации новой модели.

2009

Opel Insignia

● **За что дали:** Лишь на один балл обошел Ford Fiesta. Причем, пока журналисты голосовали крестиками в анкетах, покупатели голосовали рублем, точнее, евро: в 2008 году машина продавалась лучше всех в своем классе, а 2009-й начала со 100 000 заявок в первый квартал.

● **Минусы:** Пока серьезных проблем не выявила. Да, тесновата сзади, да, дороговата, но в целом для Opel модель Insignia — это шаг вперед.

2010

Volkswagen Polo

● **За что дали:** До этого Volkswagen лишь один раз выигрывал в этом конкурсе (сравни с 9 премиями Fiat и 7 Renault). В 1992 году награду получил Golf III, теперь же его младший брат Polo. Забавно, что Golf 1992-го и Polo 2010-го почти одинаковые по размерам: современный Polo всего на 50 мм короче и на 13 мм уже. Похоже, членам жюри нравятся VW именно таких габаритов.

● **Минусы:** Слабый и шумный двигатель 1,2 л на младших комплектациях. Откровенно скучный интерьер. ■

Men's Health®

ПРЕДУПРЕЖДАЕМ О ВРЕДЕ ЧРЕЗМЕРНОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИВА

ПОДПИСКА ПЛЮС ПОДАРОК!

СТАНЬ ОДНИМ ИЗ 30 ПЕРВЫХ ПОДПИСЧИКОВ ЖУРНАЛА MEN'S HEALTH ПО ЭТОМУ КУПОНУ — И ПОЛУЧИ В ПОДАРОК ЯЩИК ПИВА. 20 БУТЫЛОК НОВОГО СОРТА ПИВА TUBORG X FRESH С ОХЛАЖДАЮЩИМ ЭФФЕКТОМ ТОЧНО НЕ ПОМЕШАЮТ ТЕБЕ ПРОВЕСТИ ЖАРКОЕ ЛЕТО.

Я хочу подписаться на Men's Health и получить подарок от Tuborg.

☐ **Я подписываюсь на 6 номеров журнала обычного формата и плачу 720 руб. 00 коп.**

☐ **Я подписываюсь на 12 номеров журнала обычного формата и плачу 1190 руб. 00 коп.**

☐ **Я подписываюсь на 6 номеров маленького формата журнала и плачу 620 руб. 00 коп.**

☐ **Я подписываюсь на 12 номеров маленького формата журнала и плачу 1050 руб. 00 коп.**

Я хочу получать журнал ☐ **ценной бандеролью** ☐ **в почтовый ящик***

COMH071106

ФИО .....

Индекс ..... **Область** .....

Город ..... **Улица** .....

Дом ..... **Корпус** ..... **Квартира** .....

Тел. ..... **E-mail** ..... **Дата рождения** ..... **19** ....

● **Срок купона истекает 31 августа 2011 г.** ● **Цены действительны только по России.**

● **Количество подарков ограниченно.**

* Отдел подписки не несет ответственности за пропажу журнала из почтового ящика, и в этом случае досылка не осуществляется.

Подписаться через редакцию очень просто:

1. Заполни купон.
2. Перечисли деньги на наш расчетный счет через Сбербанк по приведенной квитанции или используй ее как образец для заполнения бланка почтового перевода.
3. Отправь купон и квитанцию об оплате (или их копии) по адресу: 127018, Россия, Москва, а/я 159, отдел подписки Men's Health, или по факсу: (495) 232-9282.

Подписная цена включает стоимость доставки. Если мы получаем заявку до 5-го числа текущего месяца, доставка начинается со следующего номера. Тел.: (495) 232-9251 (с 10.00 до 13.00)
Факс: (495) 232-9282
E-mail: podpiska@imedia.ru
Интересует международная подписка, прямая доставка в офис по Москве или оплата кредитной картой? Просто позвони или отправь e-mail.

Оформляй подписку через отдел подписки Men's Health или в любом почтовом отделении по объединенному каталогу "Пресса России" (подписной индекс 38654 — полугодовая, 27217 — текущая), "Роспечать" (подписной индекс 80542), ОАО "Казпост" (подписной индекс 18654) и "Белпочта" (подписной индекс 80542). Отдел подписки не несет ответственности, если подписка оформлена через другие фирмы. В случае отмены заказчиком произведенной подписки деньги за нее не возвращаются.

Форма № ПД-4

ООО "Юнайтед Пресс"
ПОЛУЧАТЕЛЬ ПЛАТЕЖА
(КПП 771501001) ИНН 7712110285

Р/счет № 40702810405001001777

В в ИНГ Банк (Евразия) ЗАО г. Москва

Кор/счет № 30101810500000000222

БИК 044525222

ФАМИЛИЯ, И., О., АДРЕС ПЛАТЕЛЬЩИКА

НАИМЕНОВАНИЕ ПЛАТЕЖА	ДАТА	СУММА
Подписка на журнал Men's Health на ..... номеров		

Кассир

Плательщик (подпись) _____

Форма № ПД-4

ООО "Юнайтед Пресс"
ПОЛУЧАТЕЛЬ ПЛАТЕЖА
(КПП 771501001) ИНН 7712110285

Р/счет № 40702810405001001777

В в ИНГ Банк (Евразия) ЗАО г. Москва

Кор/счет № 30101810500000000222

БИК 044525222

ФАМИЛИЯ, И., О., АДРЕС ПЛАТЕЛЬЩИКА

НАИМЕНОВАНИЕ ПЛАТЕЖА	ДАТА	СУММА
Подписка на журнал Men's Health на ..... номеров		

Кассир

Плательщик (подпись) _____

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ КОКТЕЙЛЬ

В LEXUS CT 200H БЬЮТСЯ СРАЗУ ДВА СЕРДЦА — ОДНО ПИТАЕТСЯ БЕНЗИНОМ, ВТОРОЕ — ЭЛЕКТРИЧЕСТВОМ. НА ВРЕМЯ ТЕСТА В ПОРТУГАЛИИ К НИМ ПРИСОЕДИНИЛОСЬ И СЕРДЦЕ ВЛАДИСЛАВА РЯБИНИНА, И ВОТ ЧТО О ТОЙ ПОЕЗДКЕ НАПИСАЛИ ПОТОМ ЕГО РУКИ.

ЧТО БЫ НИ ГОВОРИЛИ служители культа, а эволюция существует — достаточно посмотреть на изделия современного автопрома. Монстры с многолитровыми двигателями теперь встречаются все реже, рычаги коробок передач усохли до размеров маленьких джойстиков или совсем исчезли, а щели замков зажигания на рулевой колонке зарубцевались, и вместо них на торпедо стали вырастать кнопки разных цветов и размеров.

А 15 лет назад стали появляться на свет и вовсе мутанты. Эти имеют сразу два сердца — бензиновый или дизельный двигатель и электромотор. На кнопке тут вместо Start Engine красуется надпись "Power" — и значок, который можно встретить на доброй половине домашней техники, от пылесоса до компьютера!

К этому виду и относится Lexus CT 200h. Его гибридная установка состоит из 99-сильного бензинового двигателя и 82-сильного электромотора. Правда, суммарная мощность машины не 181 лошадка, как можно (и хотелось бы) думать, а всего 136 л. с. — моторы в паре работают не на полную мощь, а лишь дополняют друг друга. Зато заявленный расход в смешанном цикле — всего 3,8 л/100 км.

Выглядит компактный Lexus что внутри, что снаружи симпатично. Мускулистый кузов, массивный передний спойлер, узкие фары. А низкая посадка в обрамлении ладного интерьера из приятных на ощупь материалов и руль небольшого диаметра настраивают на спортивный лад. Проверим, на что способен CT 200h.

И тут настало время небольшого отступления. Ответь на один вопрос: чего ты ждешь от компактного автомобиля премиум-класса? Если тебе нужна скорость, то советую обратить внимание на другие машины или дождаться негибридной версии (создатели CT 200h и говорят, что проектировали этот автомобиль исключительно гибридом, но шасси может потянуть и гораздо более мощную силовую установку). Если же ты просто хочешь иметь Lexus, редко заезжать на заправки и при этом никуда не торопишься, то этот автомобиль для тебя.

Передвигаться в пространстве CT 200h может в трех режимах — ECO, Normal и Sport. Первые два — для неспешного перемещения с максимальной экономией топлива, третий позволяет пошустрить. При переходе в этот режим оптитронная панель приборов наливается красным, руль тяжелеет, а педаль газа становится более отзывчивой. Правда, спортивности хватает, пока полностью заряжена батарея. Как только электричество кончается, бензиновый двигатель оказывается один на один с 1400 кг металла и пластика и CT 200h превращается в обычный хэтчбек гольф-класса.

Теперь об экономии. Ты будешь платить меньше за техническое обслуживание! У двигателя нет стартера, отдельного генератора и ремня для его привода. Отсутствует сцепление. Рекуперативное торможение позволяет беречь тормозные колодки. И даже шины будут изнашиваться меньше за счет более равномерной развесовки автомобиля с батареей в багажнике. Минус один: чтобы так экономить, сначала придется отдать как минимум 1 244 000 руб.

ВЫГЛЯДЯТ КРАСИВО, ВЫПУЩЕНЫ НЕДАВНО, МОГУТ СТАТЬ ТВОИМИ

LG Mendini

У этого холодильника есть система многопоточного обдува Multi-air flow, современная система охлаждения Total No Frost, избавляющая от инея в морозильном отделении и конденсата в холодильном. Но нам больше всего понравилось, что у него много дверей. Зачем? За одной — холодильная камера, за двумя другими — отдельные морозильные камеры, а за четвертой — камера, которую можно настроить на работу в качестве третьего морозильника, второго холодильного отделения или "зоны свежести" — отделения с нулевой температурой. Короче, холодильник-трансформер. 65 990 руб.

- **lg.ru**

Philips DCD8000

Эта аудиосистема наглядно демонстрирует торжество цифровых форматов над обычными: расположенная сверху док-станция для iPod/iPhone/iPad позволяет им восседать на проигрывателе CD/DVD-дисков. Впрочем, и самому проигрывателю есть чем похвастать — он умеет подключаться к телевизору и воспроизводить на нем фильмы, дотягивая их разрешение до HD. И все же главное — качество звука. Функция ClariSound и такие детали, как НЧ-динамик из стекловолокна и позолоченный разъем акустической системы, помогут тебе получить более качественное звучание или как минимум похвастаться перед друзьями этими звучными терминами. 17 000 руб.

- **philips.ru**

Samsung серии D550

Забавно, что, пока телики были объемными в габаритах, изображение оставалось плоским, но стоило телевизорам ужаться до размеров рамок с картинками, как изображение полезло из них наружу в виде 3D. Телевизоры серии D550 умеет делать объемным даже изначально плоские 2D-фильмы и передачи. Можешь попробовать найти "Прибытие поезда на вокзал города Ла-Сьота" братьев Люмьер и испытать чувства, схожие с теми, что в 1895 году переживали первые зрители, напуганные въезжающим в комнату составом. Кстати, искать фильм можешь на любом носителе — встроенный плеер телевизора поддерживает большинство мультимедийных форматов, а 4 порта HDMI и функция AllShare позволяют подключать к телевизору компьютеры и мобильные устройства. От 54 000 руб. (51 дюйм).

- **samsung.ru**

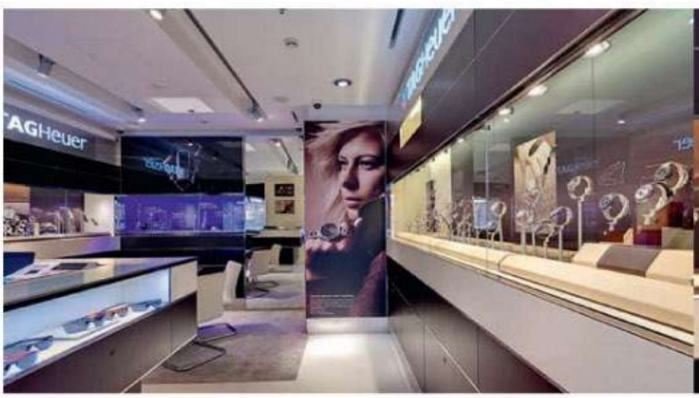
Sony Ericsson Xperia Play

Обычно у слайдеров из-под экрана выдвигается qwerty-клавиатура, но Sony Ericsson Xperia Play — не такой. У него выдвигается штука куда более веселая — джойстик, так что, если в твоей жизни важнее не деловая переписка на бегу, а игры, этот телефон для тебя. Слухи о том, что Sony Ericsson готовит PSP-Phone, ходили целых пять лет, и вот долгожданная новинка: Android 2.3, процессор 1 ГГц, LCD-экран с разрешением 854x480, 400 Мб памяти, слот microSD (в комплекте карта 16 Гб), встроенный графический ускоритель, камера 5 Мп, Wi-Fi, Bluetooth, GPS и доступ к онлайн-магазину игр PlayStation Store. 27 990 руб.

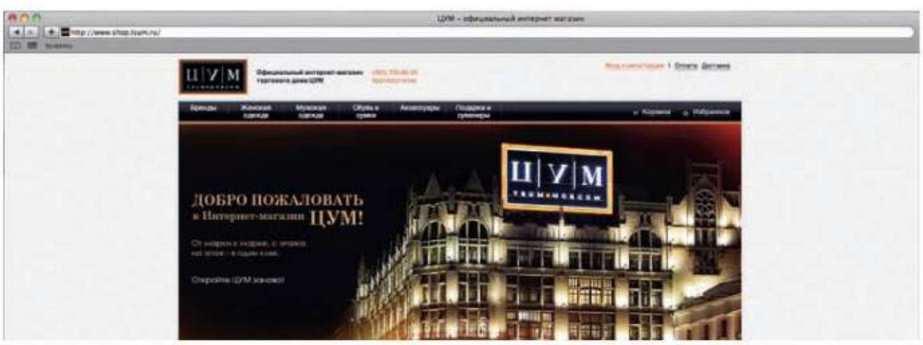
- **sonyericsson.ru**

ВРЕМЯ И МЕСТО

На счету часовой марки TAG Heuer много славных дел. Она первой в истории начала производить самые точные хронографы. Эти достижения были оценены в спортивном мире, в частности в автогонках, где доли секунды решают все. Еще в 1916-м компания Хоэра первой в мире запатентовала часы, способные показать точность до 1/100 секунды — до этого пределом точности была 1/5 секунды. Неудивительно, что именно TAG Heuer в 1920-м году стал официальным таймкипером Олимпийских игр. Сегодня компания сотрудничает с Vodafone McLaren Mercedes (гонки "Формулы-1"), командой Audi Sport в гонках "24 часа Ле-Мана" и состоит в партнерстве с Автомобильным клубом Монако. И вот еще новость — компания открыла свой первый бутик в Санкт-Петербурге на Невском проспекте, дом 15, в здании Талион-клуба. На его открытие приехал вице-президент компании и главный разработчик часов TAG Heuer Ги Семон. После чего он посетил Москву и рассказал нам, что работает для этой марки с 2004 года и за это время успел не только внедрить массу инноваций, но и создал часы Mikrograph (100-я доля секунды) и Mikrotimer (1000-я доля, концепт-модель).

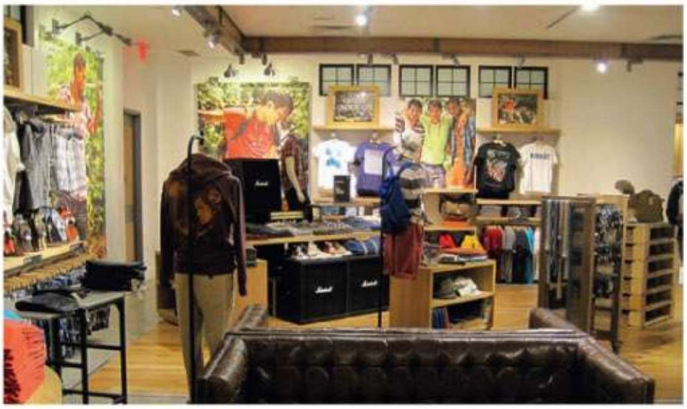


Килиан Мюллер (слева), глава представительства TAG Heuer в России, и Ги Семон, вице-президент TAG Heuer



ССЫЛКА В ЦУМ

Центральный-универсальный-модный теперь в интернете, а значит, покупки могут делать не только москвичи и гости столицы, но и любой житель России. Сегодня у тех, кто ленится совершать многочасовые прогулки по шопинг-центрам, есть возможность выбрать из более 1500 марок одежды, обуви, парфюмерии, косметики, аксессуаров в сети. Доставка — в любой регион РФ. Вам сюда: www.shop.tsum.ru



АМЕРИКАНСКАЯ ДОЧЬ

США продолжает экспансию в России, но на этот раз они не мучают наши желудки, пропагандируя бургеры, барбекю и картошку фри, а перетряхивают гардероб. Один из самых популярных янки-брендов — фирма American Eagle Outfitters открыла сразу два магазина в Москве: в "МЕГА Химки" и в ТРЦ "Афимолл Сити". Сходи обязательно — с пустыми руками не уйдешь.

Надежда Позднякова, Lacoste, и Владимир Кристовский

ЛИНИЯ ЖИЗНИ

Lacoste обновил молодежную линию L!ve и представил ее в московском клубе "Солянка". Пока коллекция только для мужчин (девушкам придется подождать осенне-зимнего сезона). Сдержанный крой коллекции расцвечен принтами по мотивам работ художников Виктора Вазарелли и Даниеля Берена.

Алексей Немов с женой Галиной и сыном Алексеем

КО ВСЕМУ ХОРОШ

Ничего нет лучше настоящей домашней еды в семейном кругу. По крайней мере, так считает наш знаменитый гимнаст Алексей Немов, который любит проводить время за семейными ужинами и утверждает, что главное украшение его стола — кетчуп "Балтимор". Кстати, теперь "Балтимор" выпускается и в мягкой упаковке, так что его удобно не только употреблять на уютной кухне, но и брать в поход, на пикник или рыбалку.

ФРАНЦУЗСКИЙ ЛЕГИОН

Известно, что часовой бренд Bell & Ross не швейцарский, а французский. Его основателям Карлосу Росильо и дизайнеру Бруно Беламишу довольно просто удалось сломить гордость и предубеждение ценителей часового искусства, утверждающих, что настоящие часы должны быть исключительно швейцарскими. Они взяли и перенесли производство в Швейцарию и начали снабжать часовыми механизмами военную элиту — подводников и пилотов. Часы Bell & Ross всегда выпускаются ограниченными сериями, каждый экземпляр нумеруется и заносится в архив компании. Последняя разработка (всего 500 экз.) — Instrument BR01-92 Compass Pink Gold & Carbon с дисплеем, стилизованным под элемент приборной панели самолета.

ГРАДУС РЕШАЕТ ВСЕ

Если тебя интересует, в чем измеряется накал страстей, то отвечаем — в Фаренгейтах. Доказательство тому — новый аромат от Dior Fahrenheit Aqua. Тут вот какая история. До 70-х годов прошлого столетия градус по Фаренгейту был основной единицей измерения температуры в англоязычных странах. Но потом привычный тебе Цельсий начал активное наступление и оттеснил Фаренгейт до границ США, ну и, куда без него, Британского Гондураса (оно же государство Белиз). Падающей популярности не помог даже культовый роман фантаста Рэя Брэдбери "451 градус по Фаренгейту" (кстати, именно при 451°F воспламеняется бумага, чтобы ты знал). И Европа стала измерять температуру в градусах по Цельсию.

Свои территории Фаренгейт смог отыграть только в 1988 году, когда парфюмерный дом Dior выпустил легендарный мужской аромат Christian Dior Fahrenheit. Эта, прямо скажем, огненная вода подожгла немало пылких сердец, а многих еще и затащила во дворцы бракосочетания.

За 23 года существования аромат несколько раз переиздавался, выпускались специальные лимитированные и сезонные версии. До начала XXI века аромат оставался единственным ребенком в семье, а в 2001-м на свет появился его брат-близнец — Fahrenheit Summer. Вскоре вылупились Fahrenheit 0 Degrés и Fahrenheit Fresh — 2002 и 2004 года рождения соответственно. Но, как известно, самые талантливые дети — поздние. И вот в 2007-м вышел нашумевший Fahrenheit 32, окончательно растопивший сердца даже самых холодных девиц (32° по Фаренгейту — температура таяния льда). В 2009-м парфюмер дома Dior Франсуа Демаши одерживает победу в попытке улучшить классику — создает огненный Fahrenheit Absolute. Мужской характер аромата утверждается через выбор компонентов: решающую роль играют ноты смол и редкие породы дерева.

И самое свежее творение Демаши датируется 2011 годом — Aqua Fahrenheit. Здесь, как ясно из названия, на первый план из всех земных стихий выходит вода. Если в предыдущей версии все дышало ладаном, отдавало смолами и деревом уд, то теперь в сердце — фиалка, итальянский грейпфрут и гаитянский ветивер.

ДО САМЫХ ДО ОКРАИН

Журналист Влад Минин очень любит совершать безрассудные поступки, некоторые из них оборачиваются подвигами. Одно из последних приключений Минина — покорение Аляски. Влад в одиночку проехал на снегоходе около 3000 км по тундре и достиг Берингова пролива. Понятно, что без специального оборудования такого не сделать. В частности, без хороших часов. На руке у экстремала-путешественника все время поездки были Breitling Seawolf Avenger с функцией компаса. Лютый холод не мешал этим часам показывать точное время, к тому же эта модель — водонепроницаемый хронограф, способный работать на глубине 1000 м. Конечно, так глубоко Влад не погружался, но ведь случиться всякое могло. К тому же специалисты Breitling разработали принцип магнитной кнопки, что позволяет активировать любые функции механизма даже в воде. Искатель приключений планирует новые путешествия — и только с такими часами на руке.

MOSCOW CITY RACING 2011

17 июля 2011 года центр Москвы вот уже в четвертый раз превратится в гоночную трассу. В этом году ты сможешь увидеть показательные заезды пилотов и машин, участвующих в чемпионате мира по ралли (WRC) и в легендарной гонке "24 часа Ле-Мана". Благодаря поддержке Mobil 1, технического партнера Vodafone McLaren Mercedes, эта британская команда прибудет в самом звездном составе: Льюис Хэмилтон и Дженсон Баттон. Компания Prology пригласила команду Team Lotus. А оператор "МегаФон" подготовил дрифт-шоу. Приходи, есть на что посмотреть, обещаем!

Самые свежие новости о подготовке мероприятия читай на официальном сайте: www.mosracing.ru

ДЖЕТТА НА ИСХОДЕ ЛЕТА

В августе 2011 года на российский рынок выйдет Volkswagen Jetta нового поколения. Ясность и точность линий, эффектные изгибы поверхностей — седан выглядит элегантным и в то же время очень динамичным. Оснастили его двигателями TDI и TSI, позволяющими экономить топливо до 4,2 л на 100 км, эффективными коробками передач с двойным сцеплением (DSG) и внушительными размерами салона. Кстати, салон можно улучшить, заказав дополнительно аудиосистему Volkswagen Sound мощностью 400 Вт с 8 динамиками и сабвуфером.

ТРИ ПЛЮС ТРИ

Часовая марка Jacques Lemans выпустила новую шестисерийную премьеру. Первые три модели — мужские. Это многофункциональные хронографы Liverpool Day Date, Liverpool GMT (серия Jacques Lemans Sports) и Jacques Lemans Porto. В женском составе обрати внимание на Rome Sports, La Passion Caprii и Vedette, причем выбор цвета корпуса и ремешка практически не ограничен твоей (и ее) фантазией.

ИДЕНТИФИКАЦИЯ БОША

Что нам известно про марку Bosch? Да, в общем, почти все — в головах давно укоренилось, что это немецкая компания, выпускающая надежные бытовые агрегаты, от дрелей до кухонных плит. Но мало кто знает, что ее основатель Роберт Бош родился в 1861 году и в 25 лет уже создал фирму, название которой известно сегодня каждому. Соответственно, в 2011-м Bosch отмечает сразу две круглые даты — 125 лет компании и 150 — со дня рождения своего родителя. Кстати, постоянно двигаясь вперед, сегодня Bosch инвестирует по 3,5 млрд евро в год в научные исследования, которые обеспечивают компании до 3800 патентных заявок ежегодно. Все подробности можешь узнать на юбилейном сайте www.125.bosch.com

ПОСЛЕДНИЙ ОТСЧЕТ

Часы марки Fortis входят в список официального снаряжения космонавтов. По случаю 50-летия первого полета человека в космос Fortis совместно с Федеральным космическим агентством разработали коллекцию Spacematic (всего 300 штук). На задней крышке — портрет Гагарина, на циферблате — памятная надпись. Первую сотню часов вручили главам космических агентств, космонавтам и политическим деятелям России. Как ты понимаешь, часы №1 — у президента Д.А. Медведева. Ну а премьеру Путину тоже вручили часы №1 — но из коллекции B-42 Day/Date (лимит 50 штук).

СОХРАННАЯ ГРАМОТА

Лицом нового аромата Private Affairs от Baldessarini стал самый известный в Мюнхене бармен Чарльз Шуманн. Мы наведались в бар Schumann's, заказали пару освежающих летних коктейлей от маэстро и задали ему простой вопрос: что надо делать, чтобы выглядеть в 70 лет так же, как он? Вот заповеди бодряка Чарльза:

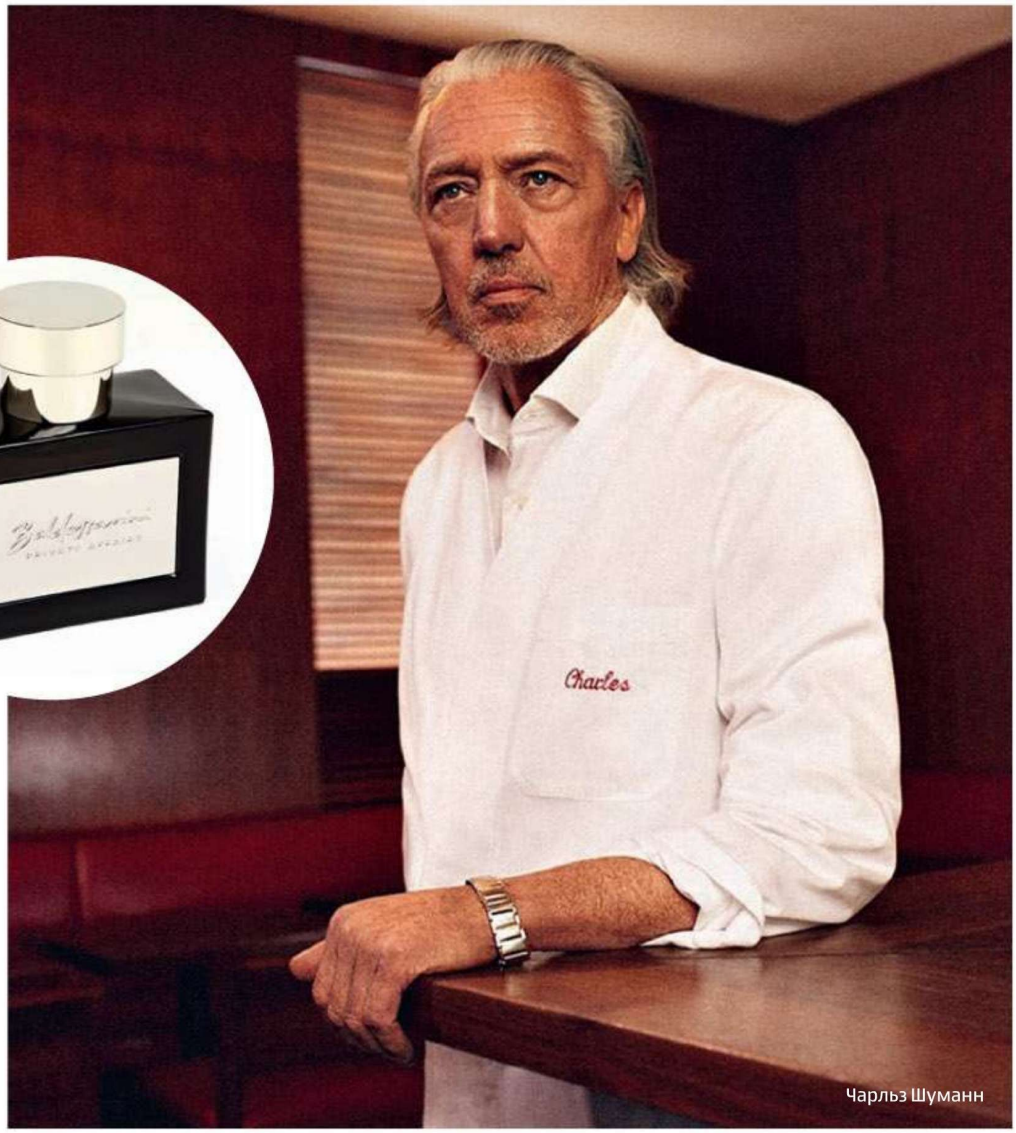
1. Полностью отдаваться своему делу и быть со своей семьей: моя семья — это мой бар. Я почти всегда здесь. Не бывает такого, что я прихожу, делаю пару коктейлей и убегаю.

2. Быть в форме: необязательно быть вечно молодым, достаточно поддерживать себя в форме. Я, например, регулярно занимаюсь боксом.

3. Не позволять лишнего: много не отдыхать, много не курить и много не наливать опьяневшим гостям.

4. Не оглядываться назад: не надо подводить черту и вздыхать о прошлом — только вперед. Никаких "вот были времена".

5. Научиться пить: не пей по утрам. Не продолжай, как только почувствовал, что еще порция тебе точно не повредит. Не смешивай.



Чарльз Шуманн

ФОТО: АНДРЕЙ КАМЕНЕВ

СНИМИТЕ ЭТО НЕМЕДЛЕННО

Журнал "National Geographic Россия" и Русское географическое общество объявили конкурс "Дикая природа России". Конкурс проходит с 1 мая по 1 октября 2011 года. Для участия в нем принимаются фотографии, сделанные на территории нашей страны: пейзажи, фото диких животных в естественной среде обитания или подводная съемка — не более 10 снимков от одного участника. Лучшие работы будут награждены и представлены на фотовыставке в ноябре 2011 года. А сейчас внимание: главный приз фотоконкурса — 300 000 руб.! И он может стать твоим: надо просто выложить фотографии на сайт www.NGmag.ru

УДАЛЯЕМ БЕЛЫЙ НАЛЕТ

Действия хорошего шампуня против перхоти можно сравнить с мытьем рук обычным мылом: руки чистые, но кожа сохнет и трескается. Если с мылом производители давно разобрались (есть жидкое мыло, есть мыло с кремом для смягчения кожи), то с шампунями до настоящего момента дела обстояли неважно. Хочется, чтобы при мытье головы не только пропадала перхоть, но и восстанавливались волосы, измученные жизнью и грибком Pityrosporum ovale. Мы нашли такой шампунь — Clear vita ABE. Помимо эффективных разборок с белым налетом на голове, он питает кожу головы, снимает ощущение сухости и снижает ломкость волос. Естественно, если пользоваться им регулярно, а не от раза к разу.

ТОЙОТЫ ЮБИЛЕЙНЫЕ

Первый внедорожник Toyota появился 60 лет назад — в 1951 году началось серийное производство модели BJ (с 1955-го носит название Land Cruiser). Кстати, через полгода после разработки BJ эта машина покорила шестую станцию горы Фудзи на высоте 2500 м. А в 1966-м выходит родоначальник нынешних Land Cruiser 100 и 200 — 55-я серия. В 2011-м выпущены юбилейные версии LandCruiser Prado и Land Cruiser 200 в люксовой комплектации. Значки “60th Anniversary” на задних стойках и на порогах, серебристые рейлинги и надпись “Land Cruiser” на ключе Smart Key.

ТЕРРА ИНКОГНИТА

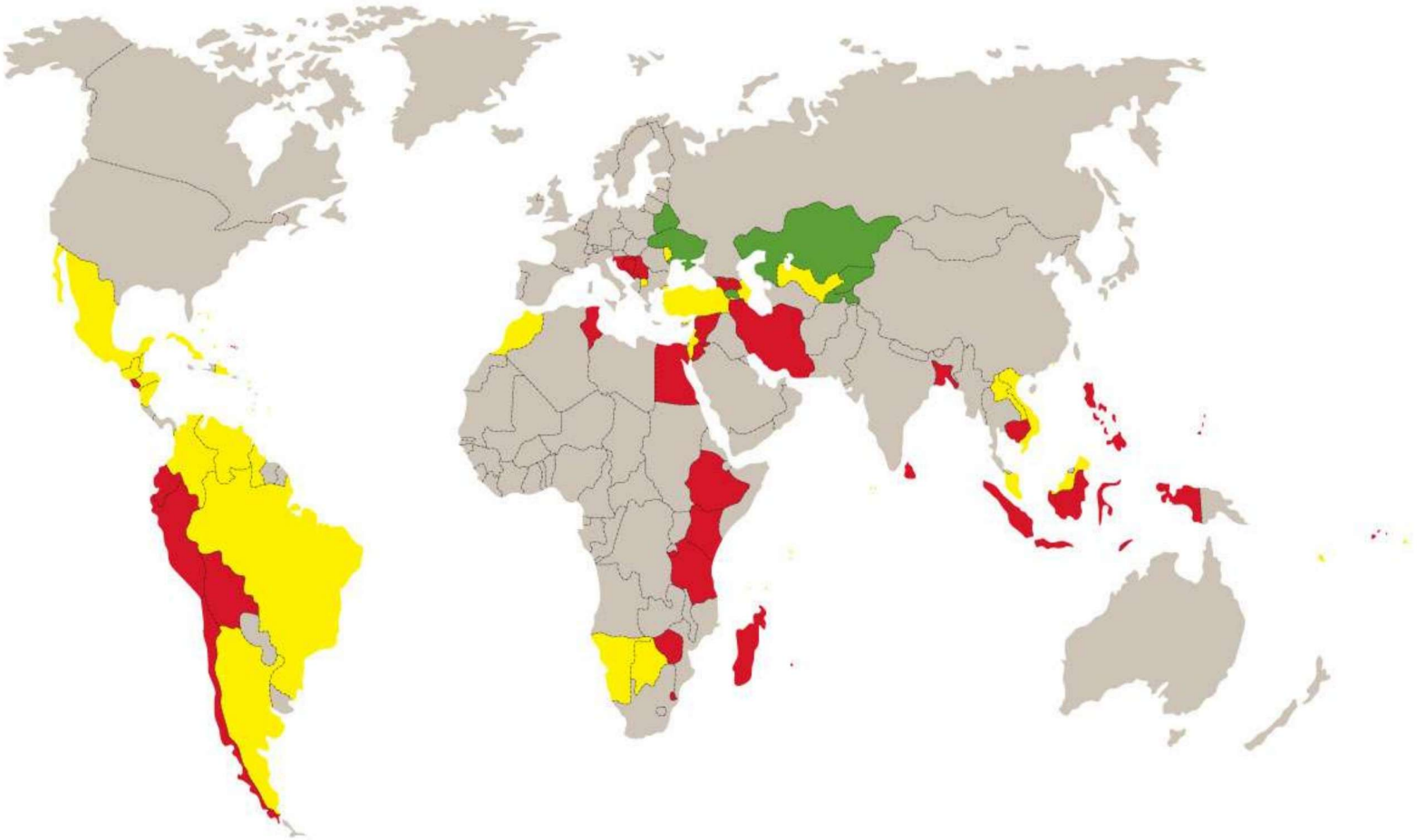
Журнал “National Geographic Россия” и французская компания Yves Rocher, создатель растительной косметики, в конце июля отправляются в экспедицию на Золотые горы Алтая. Покорять им предстоит и кедровую тайгу, и альпийские луга, и полупустыни в поисках редких видов лекарственных трав и кустарников. В этом регионе России растут свыше 2000 видов растений, из которых 200 встречаются только здесь. Стереосъемку растений по итогам экспедиции ты сможешь увидеть сам на страницах одного из осенних номеров журнала “National Geographic Россия”.

Allegri Finamore, ул. М. Бронная, 16
Benetton ул. Красная Пресня, 48/2, т.: 252-0743
Bikkembergs (оптика) "Articoli-Весна", ул. Новый Арбат, 19, т.: 543-9881; Goodlook, "Новинский пассаж", Новинский б-р, 31, т.: 514-0031; м-ны "Подиум", Новинский б-р, 18, т.: 202-4686, ул. Кузнецкий Мост, 14, т.: 921-8171; Salita, Ленинский пр-т, 18, т.: 954-2946
BOSS Black Тверская-Ямская, 13; Б. Дорогомиловская, 9; Рублевское ш., 48; ул. Таганская 1; ГУМ, Красная пл., 3, т.: 788-4343; Б. Дмитровка, 22/1; ул. Сретенка, 26; Ленинский пр-т, 18; ЦУМ, ул. Петровка, 2; "Весна", ул. Новый Арбат, 19; Ленинский пр-т, 20; МЕГА-Теплый Стан; Смоленская пл., 3/5, т.: 785-2502/00; Бережковская наб., 4, т.: 240-0040; ул. 26 Бакинских Комиссаров, 7/6; ул. Каховка, 27; Новинский б-р, 18; СПб, "Микродин", Большой пр-т, П.С., 29а
BOSS Orange Тверская-Ямская, 13; ул. Б. Дорогомиловская, 9; Рублевское ш., 48; Киевская пл., 2; ул. Таганская 1; ГУМ, Красная пл., 3, т.: 788-4343; ул. Б. Дмитровка, 22/1; ул. Сретенка, 26; Ленинский пр-т, 20; ЦУМ, ул. Петровка, 2; "Весна", ул. Новый Арбат, 19; Ленинский пр-т, 18; Смоленская пл., 3/5; МЕГА-Теплый Стан; ул. 26 Бакинских Комиссаров, 7/6; Бережковская наб., 4; ул. Каховка, 27; Новинский б-р, 18
By Malene Birger ЦУМ, ул. Петровка, 2; "Цветной", Цветной б-р, 15, стр. 1
Cerruti 1881 ТЦ "Западный", Рублевское ш., 52а; ТЦ "Наутилус", ул. Никольская, 25
Chevignon ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш. 16а, стр. 3, т.: 922-1914; "Галерея Актер", ул. Тверская, 16/2, т.: 935-7782; "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: 970-1446; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-7910; ТЦ "Глобал Сити", ул. Кировоградская, 14, т.: 956-4253/54; МЕГА-Теплый Стан, т.: 775-2214; СПб, МЕГА-Дыбенко, т.: (812) 493-2324; ТЦ "Галерея", Лиговский пр-т, 30, литера А, т.: (812) 449-0885; Ростов-на-Дону, "Горизонт", пр-т Нагибина, 32/2, т.: (863) 272-5215
Cycle ЦУМ, ул. Петровка, 2
Desigual МЕГА-Белая Дача
D&G (оптика) "Экран Оптика", ул. Ильинка, 3/8, т.: 921-2121, www.ekranoptika.ru
Diesel ЦУМ, ул. Петровка, 2; ул. Петровка, 16; официальный агент Show-room "Ли-Лу", www.li-lu.ru
Dino Bigioni м-ны Rendez-Vous: Столешников пер., 13/15, т.: 628-8862; ул. Тверская, 15, т.: 629-6937; ГУМ, Красная пл., 3, т.: 777-7561; www.rendez-vous.ru
Dsquared² (оптика) "Интероптика", ГУМ, Красная пл., 3; Нахимовский пр-т, 63, т.: (499) 779-4944
Emporio Armani Bosco di Ciliegi, ГУМ, Красная пл., 3, т.: 620-3328; Самара, ул. Куйбышева, 133, т.: (846) 270-8986
Energie ул. Тверская, 6, т.: 692 8783; "Европейский", галерея Pret-a-Porte, т.: 229 2664; "Метрополис", т.: 787 4056; Новосибирск, "Сибирский молл", т.: +7 383 328 0720
Faith Connexion ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: 933-7301; Butterfly, "Времена года", Кутузовский пр-т, 48, 2 эт.
Gant Смоленская-Сенная, 27; ГУМ, Красная пл., 3, т.: 777-2392; "Метрополис", Ленинградское ш., 16а, т.: 258-5442; "Атриум", ул. Земляной Вал, 33; ТЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211; "Щука", ул. Щукинская, 42, т.: 229-9710; СПб, Большой пр-т, ПС, 80, т.: (812) 233-2214, 336-2868; Владивосток, "Игнат", ул. Комсомольская, 13, (4232) 438-100; Екатеринбург, "Парк Хаус", ул. Сулимова, 50, т.: (343) 216-5580; Оренбург, пр-т Победы, 1а; Тюмень, ул. Советская, 53; Красноярск, ТРЦ "Планета", ул. 9-го Мая, 77; Иркутск, Brand Hall, ул. К. Маркса, 19, т.: (3952) 500-385; www.gant.ru; www.butik.ru; www.wildberries.ru; www.boutique.ru
Havaianas м-ны Kixbox: "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 228 0879; "Метрополис", Ленинградское ш., 16а, стр. 4, т.: 721 8834
H&M МЕГА-Химки, т.: 626-5599; "Метрополис", Ленинградское ш., 16, т.: 626-5588; МЕГА-Белая Дача, т.: 662-8060; "Золотой Вавилон-Ростокино", пр-т Мира, 211/2, т.: 665-1300; СПб, МЕГА-Дыбенко, т.: (812) 448-1216
John Galliano Галереи "Времена года", "ESTELLE Haute Creation", Кутузовский пр-т, 48, т.: 981-0685; ТД "Петровский пассаж", ул. Петровка, 10, т.: 625-2270; "Крокус Сити Молл", 65 км МКАД, т.: 727-1718; ТРЦ Vegas, 24 км МКАД, т.: 984-2861; "Новинский пассаж", Новинский б-р, 31, т.: 543-9887
John Richmond (оптика) "Газпром-Оптика", ул. Наметкина, 16; м-ны "Подиум": Новинский б-р, 18; Ленинградское ш., 58
Kenzo Галереи "Времена года", "ESTELLE Haute Creation", Кутузовский пр-т, 48, т.: 981-0685; ТД "Петровский пассаж", Петровка ул., 10, т.: 625-2270; "Крокус Сити Молл", 65 км МКАД, т.: 727-1718; ТРЦ Vegas, 24 км МКАД, т.: 984-2861; "Новинский пассаж", Новинский б-р, 31, т.: 543-9887
Lacoste МЕГА-Химки; МЕГА-Теплый Стан; "Охотный ряд", Манежная пл., 1; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2; ГУМ, Красная пл., 3
Levi's Engineered ул. Тверская, 15, т.: 629-2460; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-7908; ГУМ, Красная пл., 3
MCS "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-1958; "Времена года", Кутузовский пр-т, 48
Mexx "Охотный ряд", Манежная пл., 1, т.: 980-6582; "Европейский", пл. Киевского вокзала, вл. 2; "Капитолий", пр-т Вернадского, 6; "Фестиваль", Мичуринский пр-т, 3, стр. 1; СПб, пл. Льва Толстого, 1-3, т.: (812) 449-3901; "Сенная", ул. Ефимова, 3, т.: (812) 449-3902
Montblanc (очки) Zar, Рублевское ш., 42, т.: 782-0054
Nike Sportswear "Метрополис", Ленинградское ш., 16; "Атриум", ул. Земляной Вал, 33; "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; ул. Арбат, 19; ул. Пресненский Вал, 24/29
Patrizia Pepe "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-2752; "Крокус Сити Молл", т.: 727-1520; СПб, Большой пр-т, ПС, 51/9; официальный агент Show-room "Ли-Лу", www.li-lu.ru
Polo Ralph Lauren Третьяковский пр-д, 1; "Барвиха Luxury Village", 8 км Рублевского ш.; ЦУМ, ул. Петровка, 2
Prada Третьяковский пр-д, 4; "Москва", Кутузовский пр-т, 31; "Барвиха Luxury Village", 8 км Рублево-Успенского ш.
Rare ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: 933-7300; Euro Fashion, "Рио", Дмитровское ш., 163а, т.: +7 (925) 838-9466; Краснодар, Cosmozone, ул. Красная, 33, т.: (861) 262-2075; Одесса, Fashion Factory, "Сады Победы", ул. Сергея Варламова, 28, т.: +38 048 7948071; Ростов-на-Дону, "Культтовары", ул. Б. Садовая, 59-61, т.: (863) 255-9770; ул. Б. Садовая, 81, т.: (863) 263-5751; официальный агент Show-room "Ли-Лу", www.li-lu.ru
Ray-Ban "Экран Оптика", ул. Ильинка, 3/8, т.: 921-2121, www.ekranoptika.ru
Sisley Красная Пресня, 48/2, т.: 252-0743
Strellson Sportswear ЦУМ, ул. Петровка, 2; "Бухарест", ул. Каховка, 27; Strellson Shop, МЕГА-Белая Дача (здание 2, помещение 3114)
Timberland "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-7909; МЕГА-Теплый Стан, т.: 783-8187; МЕГА-Белая Дача, т.: 967-9657/58; ул. Тверская, 27, т.:699-7145; МЕГА-Химки; "Метрополис", Ленинградское ш., 16а, стр. 3, т.: (499) 922-1915; "Филион", Багратионовский пр-д, 5, (499) 922-1801; СПб, "Сенная", ул. Ефимова, 3, т.: (812) 335-6965; "Радуга", пр-т Космонавтов, 14, (812) 448-8776; Ростов-на-Дону, "Горизонт", пр-т М. Нагибина, 32/2, т.: (863) 272-5378
Topman "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2
UGG Australia ГУМ, Красная пл., 3; Topstyle, "Гименей", ул. Б. Якиманка, 22, т.: 926 0149; ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: 933-7300; Bosco di Ciliegi, "Весна", ул. Новый Арбат, 19, т.: 695 4254; Podium Concept Store, ул. Кузнецкий Мост, 14, т.: 926-1535; г. Уфа, Grandeboutique Element, "Галерея АРТ", ул. Чернышевского, 75, т.: (3472) 93-6070; г. Омск, Step Club, ул. Ленина, 18, т.: (3812) 33-1353; fashiongalaxy.ru
Uniqlo "Атриум", ул. Земляной Вал, 33
Vilebrequin ГУМ, Красная пл., 3, т.: 961 1149; м-н St.James,"Времена Года", Кутузовский пр-т, 48
Wrangler ул. Долгоруковская, 6, т.: 785-7886/84; ул. Б. Семеновская, 11, т.: 984-2842/43; сеть м-нов "5 Карманов": МЕГА-Теплый Стан; XL, Дмитровское ш., 89; "Золотой Вавилон", ул. Декабристов, 12; универмаг "Московский", Комсомольская пл., 6; м-ны JS Casual: ул. Земляной Вал, 39/1, т.: 917-8642; ул. Н. Масловка, 6, к. 1, т.: 685-2819; Ленинский пр-т, 11, т.: (499) 764-5327; МЕГА-Теплый Стан, т.: 789-8587; МЕГА-Химки, т.: (495) 725-5902; www.jscasual.ru; СПб, ул. Байконурская, 14А

ПОЕХАЛИ!

КУДА ЭТИМ ЛЕТОМ МОЖНО ОТПРАВИТЬСЯ БЕЗ ЗАРАНЕЕ ПОЛУЧЕННОЙ ВИЗЫ?

Условия въезда и пребывания в странах сильно различаются — уточняй информацию в каждом отдельном случае!



ПАСПОРТ ☐ ВИЗА ☐**

1. Абхазия
2. Армения
3. Белоруссия
4. Казахстан
5. Киргизия
6. Таджикистан
7. Украина
8. Южная Осетия

ПАСПОРТ ☑ ВИЗА ☐

1. Азербайджан
2. Антигуа и Барбуда
3. Аргентина
4. Багамские острова
5. Барбадос
6. Босния и Герцеговина
7. Ботсвана
8. Бразилия
9. Вануату
10. Венесуэла
11. Вьетнам
12. Гайана
13. Гватемала
14. Гондурас
15. Гонконг
16. Гренада
17. Доминиканская Республика
18. Израиль
19. Колумбия
20. Куба
21. Лаос
22. Македония
23. Малайзия
24. Мальдивская Республика
25. Марокко
26. Мексика
27. Молдавия
28. Намибия
29. Никарагуа
30. Ниуэ
31. Острова Кука
32. Перу
33. Сальвадор
34. Свазиленд
35. Северные Марианские острова
36. Сейшельские острова
37. Сербия
38. Таиланд
39. Теркс и Кайкос
40. Турция
41. Узбекистан
42. Филиппины
43. Хорватия
44. Черногория
45. Чили
46. Эквадор

ПАСПОРТ ☑ ВИЗА* ☑**

1. Бангладеш
2. Боливия
3. Бурунди
4. Восточный Тимор
5. Грузия
6. Египет
7. Зимбабве
8. Индонезия
9. Иордания
10. Иран
11. Камбоджа
12. Кения
13. Маврикий
14. Мадагаскар
15. Самоа
16. Сирия
17. Танзания
18. Тунис
19. Фиджи
20. Шри-Ланка
21. Эфиопия

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: АРТЁМ ШТАПЕНКО

* Хочу знать. ** Заграничный паспорт. *** Выдается при въезде в страну.

SONY
make.believe

α

PRO-КАЧЕСТВО.
MINI-РАЗМЕР.

Данная фотография сделана фотокамерой Sony NEX-5.
Автор: Брушща Монакова. Стиль фотографии: комп-арт

NEX-5

NEX-C3

NEW!

- Интуитивно понятный интерфейс
- 16 Мп Exmor APS-HD CMOS-матрица

Качество «зеркалки» в легком и компактном корпусе. Сменная оптика и запись HD-видео.

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ ПО ЗЕРКАЛЬНЫМ И КОМПАКТНЫМ ФОТОКАМЕРАМ СО СМЕННОЙ ОПТИКОЙ α: **8-800-700-63-95**

Sony, make.believe, Alpha являются зарегистрированными торговыми марками или товарными знаками Sony Corporation. Реклама. Товар сертифицирован.

www.sony.ru
www.sony.ru/store

EISA AWARD Best Product 2010-2011 MICRO SYSTEM CAMERA Sony α NEX-5

3D world Created by Sony

Реклама.